

Gutschein

für kostenlose Schnupperstunden

Dieser Gutschein
berechtigt Sie zur
Teilnahme am

Herbst-Special

Fitness und Ernährung



Freitag,
03. September 2010
16:00 - 19:00 Uhr

Was Sie erwartet:

16:00 - 16:45 Uhr	<i>Frauen-Power</i> Fettverbrennung pur
16:00 - 16:45 Uhr	<i>Entspannung</i> mit Yoga
16:00 - 16:45 Uhr	<i>Nordic-Walking</i>
16:45 - 17:00 Uhr	Pause
17:00 - 17:45 Uhr	<i>Entspannung</i> mit Yoga
17:00 - 17:45 Uhr	<i>Bauch-Beine-Po</i> spezial
17:00 - 17:45 Uhr	<i>Die neue Rückenschule</i>
17:00 - 18:30 Uhr	Vorbereitung des gesunden Buffets
18:30 - 19:00 Uhr	Das <i>gesunde Buffet</i> ist eröffnet! (Abschluss)

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit! Wer bei der Zubereitung des Buffets helfen und dabei Tipps rund um das gesunde Kochen erhalten möchte, sollte die Kochschürze nicht vergessen.

Erleben Sie *Frauen-Power* und *Entspannung* pur. Probieren Sie verschiedene Techniken aus und genießen Sie im Anschluss die Köstlichkeiten vom *gesunden Buffet*. **Es entstehen für Sie keine Kosten.** Das Einzige, was Sie investieren müssen, ist ein wenig Zeit.

Kreisvolkshochschule Uckermark • Regionalstelle Prenzlau

Brüssower Allee 48 • 17291 Prenzlau
Telefon: 03984 2551
www.kvhs-uckermark.de