



# Fitness Challenge

Dienstag, 8. August 2023

10:30 – 12:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

---

## Wer sitzt am längsten?

Übung:  
Wandsitz

Wir stoppen  
die Zeit!

in der  
Fitnessarena

Nimmst du die Herausforderung an? Mitmachen ist alles!  
Melde dich beim Trainerpult.

**Gewinne die Challenge und erhalte einen Preis\*!**

\*Nach der Auswertung werden die Gewinner benachrichtigt und können den Gewinn innerhalb einer Woche am Empfang abholen.



# Fitness Challenge

Samstag, 12. August 2023

10:30 – 12:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

---

## Wer hält es am längsten?

Übung: Schulterheben	Wir stoppen die Zeit!	in der Fitnessarena
-------------------------	--------------------------	------------------------

Nimmst du die Herausforderung an? Mitmachen ist alles!  
Melde dich beim Trainerpult.

**Gewinne die Challenge und erhalte einen Preis!**

\*Nach der Auswertung werden die Gewinner benachrichtigt und können den Gewinn innerhalb einer Woche am Empfang abholen.



# Fitness Challenge

Donnerstag, 17. August 2023

09:00 – 10:00 Uhr, 12:00 – 13:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

---

## Wer ist am schnellsten?

Übung: Klopapier umschichten	Wir stoppen die Zeit!	in der Fitnessarena
---------------------------------	--------------------------	------------------------

Nimmst du die Herausforderung an? Mitmachen ist alles!  
Melde dich beim Trainerpult.

**Gewinne die Challenge und erhalte einen Preis!**

\*Nach der Auswertung werden die Gewinner benachrichtigt und können den Gewinn innerhalb einer Woche am Empfang abholen.



# Fitness Challenge

Samstag, 19. August 2023

10:30 – 12:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

---

## Wer schafft es weiter?

Übung: 5 min Rudern	Wir stoppen die Zeit!	in der Fitnessarena
------------------------	--------------------------	------------------------

Nimmst du die Herausforderung an? Mitmachen ist alles!  
Melde dich beim Trainerpult.

[Gewinne die Challenge und erhalte einen Preis!](#)

\*Nach der Auswertung werden die Gewinner benachrichtigt und können den Gewinn innerhalb einer Woche am Empfang abholen.



# Fitness Challenge

Dienstag, 22. August 2023

09:00 – 10:00 Uhr, 12:00 – 13:00 Uhr

18:30 – 19:30 Uhr

---

## Wer hält die Balance?

Übung: Unterarmstütz  
mit T-Shirt Wechsel

Wir stoppen  
die Zeit!

in der  
Fitnessarena

Nimmst du die Herausforderung an? Mitmachen ist alles!  
Melde dich beim Trainerpult.

**Gewinne die Challenge und erhalte einen Preis!**

\*Nach der Auswertung werden die Gewinner benachrichtigt und können den Gewinn innerhalb einer Woche am Empfang abholen.



# Fitness Challenge

Mittwoch, 23. August 2023

08:00 – 09:00 Uhr, 11:00 – 12:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

---

## Wer hängt am längsten?

Übung: Stangenhängen	Wir stoppen die Zeit!	in der Fitnessarena
-------------------------	--------------------------	------------------------

Nimmst du die Herausforderung an? Mitmachen ist alles!  
Melde dich beim Trainerpult.

**Gewinne die Challenge und erhalte einen Preis!**

\*Nach der Auswertung werden die Gewinner benachrichtigt und können den Gewinn innerhalb einer Woche am Empfang abholen.