

www.gesundheitssport-doebeln.de



www.kultmans.de
KULTMAN'S

**Gesundheitssport
Döbeln e.V.**

Wir bewegen Döbeln!

**Gesundheitssport Döbeln e.V.
zieht ins Kultmans**

Waldheimer Straße 1
04720 Döbeln

**Opening-Veranstaltung
10.01.2026**

**Zusammen
in Bewegung**

**Dein Start
ins Jahr 2026**





**Gesundheitssport
Döbeln e.V.**

Wir bewegen Döbeln!

KULTMAN'S

Waldheimer Straße 1
04720 Döbeln

www.kultmans.de

PROGRAMM

09.00 Uhr Eröffnung

THEORIE meets Praxis

09:15 Uhr - Erwärmung

09:30 Uhr - Bein-Power

10:00 Uhr - Stabiles Knie / Sturzprophylaxe

10:30 Uhr - Koordinative Bewegungsspiele

- Apayana Yoga

11:00 Uhr - Stärke deine Körpermitte

11:30 Uhr - Power-Hybrid

- Apayana Yoga

12:00 Uhr - gesundes Herz

ZUSATZANGEBOTE

- Gesundheitsbar
- Mitmachkurse zum Kennenlernen
- Bewegungsaktionen für Kinder, Erwachsene und Familien
- Schnuppereinheiten aus Präventions-, Reha- und Herzsportkursen
- Einblicke in Trendsport und Firmensportangebote
- Informationen rund um Gesundheitssport und Vereinsarbeit
- Gemütliches Beisammensein mit Kaffee, Snacks und Austausch
- Kinderbetreuung mit Kinderschminken



Sattelstraße 2-3 | Döbeln
Telefon: 03431- 7042142
Mobil: 0172- 15 65 835

info@gesundheitssport-doebeln.de

www.gesundheitssport-doebeln.de