

Frauen SPORT tag

SENFTENBERG

INDOOR - Programm:

| Zeit | Raum 1 | Raum 2 | Raum 3 |
|---------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 10:30 - 11:30 | CHIBALL mit SYLVIA | STEP-MIX mit ANNE | KÖRPER & GEIST mit VERA |
| 11:30 - 12:15 | YOGA-FIT mit SYLVIA | DANCESENSATION mit KEVIN | PILATES mit VERA |
| 12:30 - 13:15 | BBP mit BEATE | KRAFT & POWER mit ANNE | AEROBIC mit ANDREA |
| 13:30 - 14:15 | SENIORENGYMNASTIK mit BEATE | STEP-MIX mit KEVIN | BODYFIT mit ANDREA |
| 14:30 - 15:15 | DEHNUNG mit SYLVIA | ZUMBA mit ANNE | BEWEGUNGSMIX mit KEVIN |

In der Sporthalle: Fußballturnier Frauen und Mädchen 4 = 1 Mannschaft

OUTDOOR - Programm:

NORDIC WORKING mit STEFFEN

LAUFSCHULE mit STEFFEN

CHIGONG mit STEFFEN



Gesamtleitung:
Heidrun Lukas
Telefon:
0178 378 06 74



BEWEGUNGSSTUDIO
Dive into it

Frauen **SPORT** tag

SENFTENBERG



Neues
entdecken, kennenlernen
und mitmachen-
dabei sein ist alles!

14. März 2020

10-16 Uhr

Regenbogenschule
Senftenberg
J.-R.-Becher-Straße



Unser Ziel: Nutzung der zahlreichen Möglichkeiten des Sporttreibens

Für Frauen und Mädchen, interessierte männliche Teilnehmer.

Alle Teilnehmer tragen sich in Listen ein und entrichten einen Betrag von 1,00 €.

Sportgeräte werden gestellt, eigene Sportmatte bitte mitbringen!

Versorgung: Kaffee und Kuchen, alkoholfreie Getränke können käuflich erworben werden

Veranstalter: SV Senftenberg e.V., Sektion Frauenpower, Bewegungsstudio Dolce Vita II.



Schirmherr:
Bürgermeister der Stadt Senftenberg Herr Fredrich

