

Anmeldung zum Frauensporttag am 4. Juni 2016 (bis spätestens 25. Mai 2016)

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:
Uhrzeit: _____ **Workshopnummer/Name** _____

Alternativworkshop (gleiche Uhrzeit)

10:00 - 11:00 _____
 11:30 - 12:30 _____
 13:30 - 14:30 _____
 15:00 - 16:00 _____

Die Teilnahmegebühr incl. Mittagessen, Kaffee/Tee und ein Stück Kuchen in Höhe von €10,00 habe ich auf das genannte Konto überwiesen.

Ich wünsche Kinderbetreuung für meine/Kind/er: _____ **Zeit von** _____ **bis** _____

Name, Alter: _____

Name, Alter: _____

Unterschrift Teilnehmerin: _____



08:45-09:20	Treffpunkt: 8:45 Uhr in der Aula der Sünthe-Marien-Grundschule Wietmarschen, Schulstr. 18, 49835 Wietmarschen Verteilung der Sportunterlagen / Melden zur Kinderbetreuung									
09:20-09:50	Begrüßung und Eröffnung / Info-Point									
10:00-11:00	W 1 Piloxing	W 5 Fit Drums	W 9 Step für Einsteiger	W 13 Line Dance	W 16 Laufen für Einsteiger	W 20 Luftgewehrschießen	W 24 Yoga	W 28 Seniorentanz	W 33 Brainwalking	W 37 Sportabzeichen
11:30-12:30	W 2 Piloxing	W 6 Fit Drums	W 10 Functional Fitness	W 14 Line Dance	W 17 Laufen für leicht Fortgeschrittene	W 21 Luftgewehrschießen	W 25 Entspannung mit Klangschalen	W 29 Pilates W 30 Hockergymnastik	W 34 smovey Wellness	W 38 Sportabzeichen
12:30-13:30	gemeinsame Mittagspause									
13:30-14:30	W 3 Zumba®	W 7 Fit Drums	W 11 Orientalischer Tanz	W 15 Selbstverteidigung	W 18 Nordic-Walking für Einsteiger	W 22 Yoga	W 26 Beckenbodentraining	W 31 smovey Wellness	W 35 smovey Rücken	W 39 smovey Fit-Walking
15:00-16:00	W 4 Zumba®	W 8 Fit ohne Geräte	W 12 smovey Fit	Echt stark! Frauen Sport Tag <small>ausgewählte Workshops in Wietmarschen</small>	W 19 Nordic-Walking	W 23 Entspannung mit Klangschalen	W 27 Sanfte Nackenschule	W 32 smovey Rücken	W 36 Gedächtnistraining	W 40 smovey Fit-Walking

smovey
Mit smovey kann man sich mobilisieren, kräftigen und entspannen, egal ob indoor, outdoor oder im Wasser.

Piloxing
Kraftvolle, schnelle Bewegungen aus dem Boxsport, kombiniert mit ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates.

Fit Drums
Trommeln auf Pezzi-Bällen, verbunden mit einfachen Aerobic-Schritten, gewürzt mit rhythmischer Musik

Functional Fitness
Ein intensives Training, in dem komplexe Bewegungsabläufe und alle konditionellen Fähigkeiten trainiert werden.

- Bitte nicht vergessen:**
- geeignete Sportkleidung
 - Sportschuhe für Halle und Außenanlage
 - Nordic-Walking-Stöcke – falls vorhanden
 - Isomatte – falls vorhanden
 - Decke für Yoga und Entspannung
 - ausreichend Getränke für Eigenbedarf

Wir danken nachstehenden Sponsoren für ihre Unterstützung:

