



EINLADUNG ZUM 14. FRAUENSPORTTAG

Wann: Samstag, 15. September 2018
von 8.30 bis 15.00 Uhr
Wo: Sporthotel in Mühlhausen
Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich

Liebe Sportfreundinnen - Frauen und Mädels!

Gemeinsamer Sport macht Spaß, hält fit und gesund. Wir haben wieder viele interessante Workshops zum Mitmachen, Ausprobieren und Auspowern für euch: Boxen, Line-Dance, Rückenschule, Selbstverteidigung, Laufyoga und viele andere Kurse...

Rahmenprogramm: Gesundheitsmarkt mit Gesundheitscheck und Beratungen, Massageangebot des IFBE und Spielmobil der Kreissportjugend mit Hüpfburg für die Kleinen.

Neben viel guter Laune sind eine Iso-Matte oder ein großes Handtuch und Hallenturnschuhe mitzubringen!

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Mandy Göbel
Frauensportbeauftragte
im Kreissportbund

Franziska Bachmann
Vereinsberaterin des
Kreissportbundes

SPORT IM HERZEN

14. FRAUENSPORTTAG



Spitzensport

Von der Kreisklasse bis zur Bundesliga



Breitensport

Die sinnvollste Freizeitbeschäftigung der Welt



Gesundheitssport

Vital und fit in jeder Lebenslage



Senioren sport

Alter schützt vor Leistung nicht



Sport trotz Handicaps

Ein Vorbild für Integration und Miteinander

EINLADUNG
15. September 2018

ABLAUFPLAN FRAUENSPORTTAG 2018

8.45 Uhr: Eröffnung & Aufwärmen
15.00 Uhr: Auswertung & Übergabe Urkunden



BLOCK 1 09.30 - 10.30 UHR	Kurs 101	Kurs 201	Kurs 301	Kurs 401
	Laufyoga	Zumba Fitness	Rückenschule für Senioren	Selbstverteidigung

BLOCK 2 10.45 - 11.45 UHR	Kurs 102	Kurs 202	Kurs 302	Kurs 402
	Yoga auf dem Stuhl	Zumba Toning	Rückenfitness	Selbstverteidigung

MITTAGSPAUSE

BLOCK 4 12.30 - 13.30 UHR	Kurs 103	Kurs 203	Kurs 303	Kurs 403
	Faszientraining	Nordic Walking	Progressive Muskelrelaxation	Boxen

BLOCK 5 13.45 - 14.45 UHR	Kurs 104	Kurs 204	Kurs 304	Kurs 404
	Faszientraining	Line Dance	Autogenes Training	Boxen

Das Rahmenprogramm:

- Gesundheitsmarkt mit Gesundheitscheck und Beratungen
- Massageangebot des IFBE
- Spielmobil der Kreissportjugend mit Hüpfburg für die Kleinen



PARTNER DES FRAUENSPORTS



GEBÜHR

Erwachsene:	17,50 €
Jugendliche bis 18 Jahre:	7,50 €
Kinder bis 8 Jahre:	gratis

Preis bei Buchung bis zum 31. August 2018: 15,00 €

WICHTIGE INFORMATION

Die Teilnehmergebühr überweisen Sie bitte zeitgleich mit dem Versenden Ihrer Anmeldung auf das Konto des Kreissportbundes Unstrut-Hainich e.V.

Sparkasse Unstrut-Hainich:
DE75 8205 6060 0511 0126 24
Verwendungszweck: FST 2018 Name, Vorname