

13. Frauentag

des Kreissportbundes Uelzen



„Kennenlernen- Ausprobieren- Mitmachen“



Samstag,

11. November

von 14.00 - 18.00 Uhr

in den Hallen des Lessinggymnasiums

Programm

14.00 Uhr: Begrüßung durch den KSB Uelzen

14.15 – 14.45 Uhr: gemeinsamer Auftakt

Aroha

mit Stefanie Feldhaus-Markefke

Block I von 15.00- 16.00 Uhr

Lessinggymnasium- Halle Süd	Lessinggymnasium- Halle Nord	Lessinggymnasium- Halle Nord
WS 1 <i>Power Yoga</i>	WS 2 <i>Fitte Füße</i>	WS 3 <i>Afrikanische Tänze</i>
mit Andrea Griebel	mit Dörte Hennings	mit Barbara Schankweiler

Pause von 16.00- 16.30 Uhr

Block II von 16.30- 17.30 Uhr

Lessinggymnasium- Halle Süd	Lessinggymnasium- Halle Nord	Lessinggymnasium- Halle Nord
WS 4 <i>Pilates & Entspannung</i>	WS 5 <i>Aroha</i>	WS 6 <i>KiBoPo</i>
mit Gudrun Garbe-Köhnecke	mit Stefanie Feldhaus- Markefke	mit Karina Dierks

**17:30 – 18:00 Uhr: Gemeinsamer Abschluss aller Teilnehmerinnen
und Verabschiedung**

Alle Workshops sind als Kennenlernangebote gedacht. Bitte wählen Sie aus Block I und II jeweils ein Angebot aus. In der Pause stehen Kaffee und Kuchen als kleine Stärkung bereit.

Power Yoga	Dynamischer und kräftiger Yogastil
Fitte Füße	Verschiedene Übungen für die Kräftigung der Füße
Afrikanische Tänze	Unterschiedliche Tanzelemente zu afrikanischer Musik
KiBoPo	Ein intensives Ganzkörpertraining mit fetziger Musik
Aroha	Tanzend in Form bringen mit der Kombination aus Haka, traditionellen Elementen von Kung-Fu-Fighting und vom Tai Chi
Pilates & Entspannung	Gezielte Aktivierung, Entspannung und Dehnung von Muskelpartien

Teilnahmegebühr: 10,00 €; wird abgebucht

Anmeldungsformular

Anmeldung von:

Telefon:

E.-Mail- Adresse:.....

Bankverbindung:

Kontoinhaber:

IBAN:

BIC:

Unterschrift:

Wahl der Workshops:

Block I: WS

Block II: WS

Die Anmeldung bitte bis spätestens **zum 05. November 2017** zurück an den
KSB Uelzen, Ilmenauufer 47, 29525 Uelzen

Tel: 0581-5311

Fax: 0581/5319

Mail: j.martinetz@ksb-uelzen.de

Um einen reibungslosen zügigen Ablauf zu gewährleisten, ist es unbedingt erforderlich, sich anzumelden!!

Die Teilnehmerinnenzahl ist insgesamt begrenzt!

Veranstalter:

Kreissportbund Uelzen e.V.
Ilmenauufer 47
29525 Uelzen
Tel. 0581/5311
Fax. 0581/5319

Homepage : www.ksb-uelzen.de

Ansprechpartnerinnen:

KSB Referentin für Frauen - Anneliese Kruppa

KSB Referentin für Senioren - Elke Radtke

Sportreferentin für Sportentwicklung und Sportjugend - Jasmin Martinetz

Anmeldeschluss: 05. November 2017

.....

*Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und
wünschen allen Teilnehmerinnen viel Spaß!!!*