

9. Frauentag 2011 19. November

„Kennenlernen- Ausprobieren-Mitmachen“



von 14.00- 17.15 Uhr, in der Halle des Lessinggymnasiums

Das Programm:

14.00 Uhr Eröffnung

14.15 – 15.00 Uhr

Aroha

- ein sinnlich- kraftvolles Workout -

15.15- 16.00 Uhr

Bewegung beginnt im Kopf

- kleine Herausforderungen für Körper und Geist-

16.00- 16.30 Uhr

- Kaffeepause-

16.30 – 17.15 Uhr

Fitness- Yoga

- Muskelkraft, Flexibilität, Koordination und Entspannung-

Referentinnen: A. Haase, A. Kruppa, E.Radtke, O. Balcke, K. Dierks

In diesem Jahr führen wir nun bereits zum 9. mal einen Frauensporttag in unserem KSB durch. Die starke Nachfrage und die hohen Teilnehmerzahlen in der Vergangenheit haben uns gezeigt, dass das Angebot gut war. Dieser Tatsache fühlen wir uns auch mit unserem Programm in diesem Jahr verpflichtet. Mit der Gewinnung der qualifizierten Referentinnen ist uns das wohl auch gelungen.

Wir möchten alle sportinteressierten Frauen egal ob Mitglied eines Sportvereins oder nicht ansprechen. Es sollen Schnupperangebote sein, getreu dem Motto

„Kennenlernen- Ausprobieren-Mitmachen“

In einer ungezwungenen Atmosphäre wollen wir Freude an der gesundheitsorientierten Bewegung vermitteln und Gelegenheit zu vielen Gesprächen geben.

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

Durch die Sanierungsarbeiten in der großen Sporthalle des Lessinggymnasiums können wir den diesjährigen Frauensporttag nur in der bereits sanierten Halle durchführen. Deshalb ist das Angebot auch reduziert.

Von den Teilnehmerinnen erheben wir einen Unkostenbeitrag von 3,- €

Anmeldung

Am einfachsten können sie sich mit einer email anmelden. Bitte senden sie uns einfach eine email mit ihrem Namen an : info@ksb-uelzen.de

Auch telefonisch nehmen wir gerne Anmeldungen entgegen. Unsere Rufnummer: 0581 5311

Uns reicht aber auch dieser kurze Anmeldeabschnitt:

.....

Anmeldung von:, ich möchte am 19.11.11 an der

Veranstaltung des KSB teilnehmen.

(KSB Uelzen, Ilmenauufer 47, 29525 Uelzen, Tel.: 0581 5311)

Teilnehmerinnen, die bereits am Vormittag bei unserem Angebot « Fit 50 + » teilgenommen haben zahlen keine Teilnehmergebühr mehr !