

21. Frauensport-Tag



im Vitalpark
Heilbad Heiligenstadt



04. April 2020

9.30 - 13.00 Uhr

Anmeldung
nur über



Anmeldung online unter:

www.ksb-eichsfeld.de > Termine/Aus- und Fortbildung/Anmeldung-Details/online oder
mit Anmeldeformular an: Kreissportbund Eichsfeld e.V. Bahnhofstraße 22/24 in 37327 Leinefelde
Tel: 03605/501645 | Fax: 03605/519390 | E-Mail: jana.vogt@ksb-eichsfeld.de

Mitzubringen sind Turnschuhe mit
abriebfester Sohle, eigene
Gymnastikmatte und ggf.
Schwimmsachen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro.

aktueller **Belegungsplan** unter: www.ksb-eichsfeld.de

SPORT TUT FRAUEN GUT - FRAUEN TUN DEM SPORT GUT

Samstag, den 04. April 2020, Eröffnung 9:30 Uhr (Einlass ab 9:00 Uhr)

Schwimmbecken	Trainingsraum	Turnraum	Raum Duderstadt	Raum Dingelstädt	Raum Leineau	Wellnessraum	Soleraum	Sporthalle am Stadion
 GUTSCHEIN Bad/Sauna für 3 Std. Inklusive (je Teilnehmerin)	10:00 - 10:45 Training an Geräten max. 10 TN 1.1	10:00 - 10:45 Step-Aerobic (Eileen Wöhl) max. 25 TN 1.2	10:00 - 10:45 Drums alive (Ina Bassermann) max. 30 TN 1.3	10:00 - 10:45 Fasziengym. (Bettina Pehlke) max. 15 TN 1.4	10:00 - 10:45 Line Dance (DJ Micha) max. 20 TN 1.5	10:00 - 10:45 Qi Gong (Ellen Petri) max. 15 TN 1.6	10:00 - 10:45 Tabata (Franziska Lange) max. 20 TN 1.7	10:00 - 10:45 Zumba (Janett Richter) max. 40 TN 1.8
11:00 - 11:45 Wassergymnastik Erlebnisbecken max. 20 TN 2.0	11:00 - 11:45 Training an Geräten max. 10 TN 2.1	11:00 - 11:45 Step-Aerobic (Ina Bassermann) max. 25 TN 2.2	11:00 - 11:45 Core-Training (Eileen Wöhl) max. 30 TN 2.3	11:00 - 11:45 Krav Maga Selbstvert. (Sebastian Schicht) max. 15 TN 2.4	11:00 - 11:45 Line Dance (DJ Micha) max. 20 TN 2.5	11:00 - 11:45 Fasziengym. (Bettina Pehlke) max. 15 TN 2.6	11:00 - 11:45 Yoga (Brigitte Althaus) max. 25 TN 2.7	11:00 - 11:45 Zumba (Janett Richter) max. 40 TN 2.8
12:00 - 12:45 Aquafitness Sportbecken max. 30 TN 3.0	12:00 - 12:45 Training an Geräten max. 10 TN 3.1	12:00 - 12:45 Langhantel-Training (Eileen Wöhl) max. 20 TN 3.2	12:00 - 12:45 Drums alive (Ina Bassermann) max. 30 TN 3.3	12:00 - 12:45 Krav Maga Selbstvert. (Sebastian Schicht) max. 15 TN 3.4	12:00 - 12:45 Tabata (Franziska Lange) max. 20 TN 3.5	12:00 - 12:45 Qi Gong (Ellen Petri) max. 15 TN 3.6	12:00 - 12:45 Yoga (Brigitte Althaus) max. 25 TN 3.7	12:00 - 12:45 Rumpfttraining (Sophia Rohde) max. 40 TN 3.8
Workshop 10 10:00 - 10:45	Outdoortraining mit dem FGZ Dingelstädt Kraft-Ausdauer-Programm im Kurpark max. 20 TN 1.9		11:00 - 11:45 Outdoortraining mit dem FGZ Dingelstädt Kraft-Ausdauer-Programm im Kurpark max. 20 TN 2.9					

Gesundheits- Check-up's

- Blutzucker
- Körperfett
- Blutzucker
- BMI

Wichtige Hinweise:

- Die Teilnehmerzahl bei allen Kursangeboten ist auf eine bestimmte Personenzahl begrenzt.
- Es entscheidet die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung.
- Wir behalten uns vor, die Wunschzeiten bis zum Erreichen des Kontingentes zu verändern.
- Wir bitten alle Teilnehmerinnen, ihre **eigene** Gymnastikmatte und ggf. Faszienrolle mitzubringen!
- Für das Angebot im Kurpark bitte an entsprechende Kleidung denken!
- Ein Eintrag ins Bonusheft ist möglich!

