

# SPORT TUT FRAUEN GUT - FRAUEN TUN DEM SPORT GUT

## 20. Frauensport-Tag



MITTEN IM SPORT

im Vitalpark /  
Heilbad Heiligenstadt



# 30. März 2019

## 09.30 - 13.00 Uhr



### Anmeldung online unter:

www.ksb-eichsfeld.de → Termine/ Aus- und Fortbildung/Anmeldung -Details/ online  
alternativ mit Anmeldeformular möglich und ausschließlich an:  
Kreissportbund Eichsfeld e.V. • Bahnhofstraße 22/24 • 37327 Leinefelde  
Tel: 03605/ 501645 • Fax: 03605/ 519390 • E-Mail: jana.vogt@ksb-eichsfeld.de  
aktueller Belegungsplan online unter: www.ksb-eichsfeld.de

Mitzubringen sind Turnschuhe mit abriebfester Sohle,  
ggf. Schwimmzeug. Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 €.

# SPORT TUT FRAUEN GUT - FRAUEN TUN DEM SPORT GUT

**Samstag, den 30. März 2019, Eröffnung 9:30 Uhr (Einlass ab 9:00 Uhr)**

Workshop 1	Workshop 2	Workshop 3	Workshop 4	Workshop 5	Workshop 6	Workshop 7	Workshop 8
Schwimmbecken	Trainingsraum	Turnraum	Raum Duderstadt	Raum Dingelstädt	Raum Leinefelde-Worbis	Wellnessraum	Sporthalle am Stadion
<p>Anzeige</p>  <p><b>GUTSCHEIN</b> Bad/Sauna für 3 Std. Inklusive (je Teilnehmerin) www.meinvitalpark.de</p>	<p>10:00 - 10:45</p> <p><b>Vital &amp; Fit Training an Geräten</b> max. 15 TN</p>	<p>10:00 - 10:45</p> <p><b>Step-Aerobic</b> (Eileen Wöhl) max. 25 TN</p>	<p>10:00 - 10:45</p> <p><b>Drums alive</b> (Ina Bassermann) max. 30 TN</p>	<p>10:00 - 10:45</p> <p><b>Pilates</b> (Jana Kaufhold) max. 15 TN</p>	<p>10:00 - 10:45</p> <p><b>Happy Balance</b> (funktionelles Ganzkörpertraining) (Ruth Schönefeld) max. 25 TN</p>	<p>10:00 - 10:45</p> <p><b>Qi Gong</b> (Ellen Petri) max. 15 TN</p>	<p>10:00 - 10:45</p> <p><b>Aerobic</b> (Carolin Ziegler) max. 50 TN</p>
<p>11:00 - 11:45</p> <p><b>Wassergymnastik</b> Erlebnisbecken max. 20 TN</p>	<p>11:00 - 11:45</p> <p><b>Vital &amp; Fit Training an Geräten</b> max. 15 TN</p>	<p>11:00 - 11:45</p> <p><b>Step-Aerobic</b> (Ina Bassermann) max. 25</p>	<p>11:00 - 11:45</p> <p><b>Core-Training</b> (Eileen Wöhl) max. 30 TN</p>	<p>11:00 - 11:45</p> <p><b>Krav Maga Selbstverteidigung</b> (Sebastian Schicht) max. 15 TN</p>	<p>11:00 - 11:45</p> <p><b>Yoga</b> (Brigitte Althaus) max. 25 TN</p>	<p>11:00 - 11:45</p> <p><b>Pilates</b> (Jana Kaufhold) max. 15 TN</p>	<p>11:00 - 11:45</p> <p><b>Bauch-Beine-Po</b> (Carolin Ziegler) max. 50 TN</p>
<p>12:00 - 12:45</p> <p><b>Aquafitness</b> Sportbecken max. 30 TN</p>	<p>12:00 - 12:45</p> <p><b>Vital &amp; Fit Training an Geräten</b> max. 15 TN</p>	<p>12:00 - 12:45</p> <p><b>Langhantel-Training</b> (Eileen Wöhl) max. 20 TN</p>	<p>12:00 - 12:45</p> <p><b>Drums alive</b> (Ina Bassermann) max. 30 TN</p>	<p>12:00 - 12:45</p> <p><b>Krav Maga Selbstverteidigung</b> (Sebastian Schicht) max. 15 TN</p>	<p>12:00 - 12:45</p> <p><b>Yoga</b> (Brigitte Althaus) max. 25 TN</p>	<p>12:00 - 12:45</p> <p><b>Qi Gong</b> (Ellen Petri) max. 15 TN</p>	<p>12:00 - 12:45</p> <p><b>Happy Balance</b> (funktionelles Ganzkörpertraining) (Ruth Schönefeld) max. 50 TN</p>
<p><b>Workshop 9</b></p>	<p>10:00 - 10:45</p>	<p><b>Outdoortraining mit dem FGZ Dingelstädt</b></p>	<p>Kraft-Ausdauer-Programm im Kurpark max. 20 TN</p>	<p>11:00 - 11:45</p>	<p><b>Outdoortraining mit dem FGZ Dingelstädt</b></p>	<p>Kraft-Ausdauer-Programm im Kurpark max. 20 TN</p>	

### 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 mitzubringen!
- Für das Angebot im Kurpark bitte an entsprechende Kleidung denken!
- Eintrag ins Bonusheft ist möglich!

**Gesundheits-  
Check-ups**

- Blutdruck
- Körperfett
- BMI



Region  
**eichsfeld**  
kommt gut - kommt an!