

Mensa

- 9.30 - 10.30 Uhr Qigong Massagen
Karina Berg
- 10.30 - 12.00 Uhr Ich richte mich auf
Annette Kresse
- 13.00 - 14.00 Uhr Beckenbodentraining
A. Erikson
- 15.00 - 16.00 Uhr Makko Ho
Julia Schickentanz

Außengelände

- 9.30 - 10.30 Uhr Powerboot Circle
Claudia Storr
- 9.30 - 10.00 Uhr Laufbasics
Wilhelm Storr

16.00 Uhr Gemeinsamer Abschluss

Anmeldung bis 1. Mai 2015

an:
Sportkreis Rhein-Hunsrück
Dagmar Johnen
Slijpestr. 40
55487 Sohren

dagmar-johnen@web.de
Tel. 06543/4913

Kurzentschlossene haben die Möglichkeit, am Veranstaltungstag die noch freien Mitmachangebote zu nutzen. Die Teilnahme an den sportlichen Angeboten ist kostenfrei.

FRAU IM SPORT

 **LOTTO**
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports

16. Mai 2015

2. Frauensporttag

Sportkreis Rhein-Hunsrück

„Gesunde Vielfalt“

EIN TAG FÜR FRAUEN

Vereine des Sportkreises Rhein-Hunsrück und Turngau Hunsrück sowie der Volkshochschule Hunsrück informieren über attraktive Angebote und geben Anregungen zu sportlichen Aktivitäten

Großraumsporthalle Sohren - Büchenbeuren


**SPORTBUND
RHEINLAND**

Alle Frauen unseres Kreises sind herzlich eingeladen, an diesem Tag die sportlichen Angebote verschiedenster Art zu nutzen, sich zu treffen, gemeinsam Spaß zu haben, bei Sportangeboten zu schwitzen und neue Kontakte zu knüpfen. bei Sportangeboten zu schwitzen und neue Kontakte zu knüpfen.

Programm

9.00 Uhr Eröffnung, Begrüßung und Vorstellung der Übungsleiter und Helfer

09.30 - 12.00 Uhr Mitmachangebote

12.00 - 13.00 Uhr Mittagspause (Getränke, Kaffee, Kuchen)

13.00 - 16.00 Uhr Mitmachangebote

16.15 Uhr Abschluss

Mitwirkende:

Vereine des Sportkreis Rhein-Hunsrück und des Turngau Hunsrück sowie Dozentinnen der Volkshochschule Hunsrück

Veranstalter: Sportkreis Rhein-Hunsrück



Entspannung/Stressbewältigung

Tai Chi
fernöstliche Bewegung
Qigong Massagen
Beckenbodentraining
Makko Ho Meridiandehnungen
Ich richte mich auf

AKTIV für jedes Alter

Flexi Bar
schwingender Stab, Kräftigung der Tiefenmuskulatur
Rückenfit mit Pilates
Laufbasics
Schuhe an und los...
Hapkido
Selbstverteidigung für Frauen
Rückenaktiv
Gymnastik mit Handgeräten

Für Power-Frauen

La Gym
dynamisches Fitness-Tanz-Programm
Drums Alive
pulsierender Trommelrhythmus
Powerboot Circle
Ausdauertraining für sportbegeisterte Frauen
Piloxing
der absolute Fitness Workout
Power Pilates

Großraumporthalle

9.00 - 9.30 Uhr Eröffnung
9.30 - 10.30 Uhr La Gym, Seline Bublies
10.30 - 12.00 Uhr Drums Alive, Carola Bublies

13.00 - 14.00 Uhr Hapkido, Udo Ölschlägel

14.00 - 15.00 Uhr Piloxing, C. Berres

15.00 - 16.00 Uhr Power Pilates, C. Berres

Grundschulturnhalle

9.30 - 10.30 Uhr Tai-Chi, Irene Engelmeier

10.30 - 11.30 Uhr Rückenfit, Ingrid Brähler

13.00 - 14.00 Uhr Gymnastik mit Handgeräten
Renate Linn Reuter

14.00 - 15.00 Uhr Rückenfit mit Pilates
Gabi Hower

15.00 - 16.00 Uhr Flexibar, Gabi Hower