

Wo:

Sportbereich

der Hochschule Merseburg (FH)

in Merseburg, Geusaer Straße
(Einfahrt zum Reaktor)

Wann:

Am 14. Januar 2012

Von 09.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

Unkostenbeitrag: 3,00 Euro

Bei Bestätigung Teilnahme für
ÜL-Lizenz- Breitensport:
15,00 Euro

Anfahrbeschreibung:

- aus Richtung Halle
- über die B91 bis zur Kreuzung
Geusaer Str, Richtung Geusa
-
- rechts abbiegen und Richtung
Geusa fahren, in Höhe der
Hochschule linke Seite hinter den
grossen Parkplätzen die Zufahrt
zum „Reaktor“ nutzen (Schild
Reaktor), auf Parkplatz fahren
-
- aus Richtung Leipzig
- über die B181 bis zur B91
Richtung Halle bis zur Kreuzung
Geusaer Str. Richtung Geusa,
- dann links abbiegen, weiter wie
oben beschrieben

5.

Frauen

Sporttag

im



Kreissportbund

Saalekreis

Ablauf:

Bis 9.00 Uhr

- Anreise und Anmeldung

9.00

- Eröffnung

Es laufen parallel zwei Gruppen:

9.15 – 10.45

- WS 1.1 Step-Aerobic

- WS 2.1 Funkt. Gymnastik I
mit Handgeräten

11.00 – 12.30

- WS 1.2 Latino Dance Aerobic

- WS 2.2 Funkt. Gymnastik II

12.30 – 13.00

- Pause

13.00 – 14.30

- WS 3 Aroha

- WS 4 Gerätefitness

-

14.30 Auswertung

Workshopangebote:

Zwei Referenten bieten:

Jeweils Allgemeine Erwärmung

Fitnessgymnastik mit Step-Aerobic

Dance Aerobic nach
lateinamerikanischer Musik

Funktionelle Gymnastik mit neuen
und bekannten Handgeräten

Fitnessgeräte – richtig angewendet

Aroha als neue Trendsportart

Die Versorgung übernehmen die
Teilnehmerinnen selbst, es werden
nur Getränke und Obst in der Pause
angeboten.

Hinweis:

Die Veranstaltung ist für
Übungsleiter zur Lizenzverlängerung
der Breitensportlizenz mit 4 UE vom
KSB anerkannt.

Anmeldung:

Name:

Vorname:.....

Anschrift:.....

.....

Verein:.....

Tel.-Nr.:.....

Teilnahme an.....

**Anmeldung, erwünscht wegen
der konkreten Planung bis zum
18.12.2009
beim**

Kreissportbund Saalekreis

Telefonisch unter:

03461/ 213011

oder per Email:

ksbsaalekreis@t-online.de

Es können natürlich auch unangemeldete
Teilnehmerinnen kommen. Bringt vor
allem neue sportinteressierte Frauen und
Mädchen mit!!!!!!