

Der SSV Rabe 90 Merseburg Süd e.V.
lädt ein zum

16. FRAUENSSPORTTAG

am 13.01.2024

In Merseburg



STARTE MIT UNS SPORTLICH IN DAS NEUE JAHR

2024

LIEBE FRAUEN,

habt ihr Lust auf Bewegung?
Seid ihr auf der Suche nach neuen
Bewegungsangeboten oder
wollt ihr andere Sportarten ausprobieren?

Dann meldet euch mit euren Freundinnen
für den Frauensporttag in Merseburg an.

- Alle Frauen ab 16 Jahre können dabei sein.
- Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.
- Achtung, begrenzte Kapazität!

Wie immer gilt:
Die Anmeldung erfolgt nach
dem Eingangsprinzip.
Wer sich frühzeitig anmeldet,
hat die besten Chancen dabei zu sein.

VERANSTALTUNGORT

Hochschule Merseburg
Hochschulsportzentrum

Geusaer Str. 88
06217 Merseburg



AUSPROBIEREN

KENNENLERNEN

MITMACHEN



PROGRAMM

9:00 Uhr

Begrüßung

- 1. Runde 9:30 - 11:00Uhr
- 2. Runde 11:30 - 13:00 Uhr

Workshop 1

Zumba Step

Genau wie beim Zumba® Fitness stehen auch in der Step-Version Musik und der Spaßfaktor im Vordergrund.

&

Pilates

ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur - mit Jeanette Oswald

Workshop 2

fließendes Ganzkörperworkout - genieße ein Muskel- und Gelenktraining im Flow und verbessere so dein Körpergefühl und fördere die Gelenkgesundheit.

&

Workout mit dem Handtuch- mit diesem "Zusatzgerät" das Muskeltraining effektiv und spürbar gestalten. mit Gudrun Paul

Beginn..... 9:00 Uhr
(wir starten um 9:00 Uhr bitte 20 min vorher eintreffen)

Ende..... 13:00 Uhr

Workshopangebot..... 2 aus 2
Jede Frau ab 16 Jahre - auch ohne Vereinsmitgliedschaft - hat am 13.01.2024 die Möglichkeit zwei Workshops zu besuchen. Die Workshops werden unter Berücksichtigung der bestehenden Hygieneauflagen durchgeführt.

Teilnahmebeitrag..... 5,00€
Der Teilnahmebeitrag beinhaltet das Workshopangebot und als Ausklang mit Glühwein bzw. Früchtetunsch

Anmeldung..... postalisch/per Mail
Durch die vorherige Anmeldung per Mail oder postalisch kann sich einer der limitierten Plätze gesichert werden.

Was brauchst du.....
Yogamatte, bequeme Sportbekleidung inkl. Sportschuhe, ein Handtuch, ein Pausensnack und eine Trinkflasche.



ANMELDUNG

Name: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Anschrift: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Workshop 1 Workshop 2

(Bitte ankreuzen)

Die Einteilung in Runde 1 oder 2 erfolgt vor Ort

Anmeldeschluss 31.12.2023

E-Mail: ssvrabe90@gmail.com

Postanschrift:

SSV Rabe 90 Merseburg Süd e.V.
Zum Geiseltalsee 91c
06217 Merseburg OT Blösien

