

7. Frauensporttag in Osterode am Harz

am Samstag, 11. September 2010 von 9.00 - ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: Lindenbergsporthalle, Bahnhofstr. 27, 37520 Osterode am Harz

Beginn: ab 9.00 Uhr Ausgabe der Sportunterlagen ab 9.30 Uhr - BEGRÜSSUNG und ERÖFFNUNG

Uhrzeit:	Lindenberghalle				Gymnasium	Gymnasium	Medien-	Schwimmbad
Halle:	1	2	3	4	(kleine Halle)	(große Halle)	raum	"Aloha"
Work-Shop:	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
10.15 Uhr bis 11.45 Uhr	Kick Boxen für Anfänger	Zirkel Power	Power-Yoga	Wellnes -Step im 3/4 Takt	Bauchtanz orientalisch	Latino	Vortrag - Mutter u. Kind Ernährung u. Bewegung	Aqua Power max. 15 TN
	M. Wehmeyer	B. Liebeau	K. Janeczko	Cl. Waldow-Hoffmann	A. Uhde	T. Marek	AOK	
Work-Shop:	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>
12.15 Uhr bis 13.45 Uhr	Fetzig bis 40	Gleichgewichts- u. Koordinationsspiele mit dem Tennisball	Capoeira	Stepaerobic f. Fortgeschrittene	Bollywood	Wirbelsäulen-Flow (Dicke Socken mitbringen)	Tai Chi - die 5 Elemente	Apua Running max.15 TN
	S. Paschke	U. Bladt	D. Mäiß	T. Marek	A. Uhde	K. Janeczko	R. Rattey	
Mittagspause - in der Lindenbergsporthalle gibt es Getränke und ein Kuchen- und Salatbuffet; Büchertisch u.u.u.								
Work-Shop:	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>
14.45 Uhr bis 16.15 Uhr	Selbstverteidigung	Kick Boxen für Fortgeschrittene	Training für die Mitte mit dem Ballkissen	Wellness Bodyworkout	Eltern/Kind Bewegung und Entspannung	Pilates mit dem Pilatesring	Tai Chi - Meridianübungen	
	M.-B. Fehler	B. Liebeau	S. Paschke	C. Waldow-Hoffmann	AOK	U. Bladt	R. Rattey	
Kinderbetreuung findet während des 1. u. 2. Workshops in den Außenbereichen mit AOK Mitarbeitern statt								

Mitzubringen sind Hallenschuhe, Sport- bzw. Badebekleidung, Isomatte, Geschirr. Für den Frauensporttag 2010 wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 8,00 € erhoben. Anmeld./Überweisung bitte bis zum 27. August 2010 an den KSB Osterode am Harz Kto.-Nr. 23 887 BLZ 263 510 15 Sparkasse Osterode, Verwendungszweck: Frauensporttag 2010 mit "Name u. Vorname" der Teilnehmerin/Verein