

ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen

Spinning  
ZUMBA  
Bauch, Beine, Po  
Pilates  
Der Kick mit dem Gym-Stick  
Frauen Fußball  
Handhabung des  
Defibrillators  
Sport und Ernährung  
Mobile Koordination  
Hot Iron  
Beckenboden Training  
Rücken im Takt  
Bauchtanz  
Muskeln ausstreichen  
Beckenmuskel und  
Hüftgelenke kräftigen  
und stabilisieren I u. II  
Boddy im Flow  
Brasil Workout  
ParkSportabzeichen  
Nordic Walking  
Anwenden von Bandagen  
Fit im Wasser  
Stabilisation beweglich  
Hot Iron mit dem Brett  
Stepp meets Flexibar  
Magnesium im Sport  
Schwimm Dich locker



## In Elsfleth

Samstag, 16.10.2021

9:00 bis 16:30 Uhr

- Treffpunkt:** Stadthalle Elsfleth
- Veranstalter:** KreisSportBund Wesermarsch e.V.  
Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Elsfleth
- Infos:** Gudrun Ahrens  
E-Mail: [gudrun.ahrens@mailbox.org](mailto:gudrun.ahrens@mailbox.org)
- Anmeldung:** **bis 8. Oktober 2021**  
KreisSportBund Wesermarsch e.V.  
Geschäftsstelle  
Manuela Parche  
Postfach 1247  
26912 Brake  
Tel: 04401-85 81 91  
E-Mail: [Kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net](mailto:Kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net)