

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



Noch stärker!



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

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