

FRAUEN SPORTTAG 2020

7. Juni 2020

Sevgili kadınlar!

7 Haziran 2020'de bölge spor derneği Ammerland 16 yaşından itibaren tüm kadınları Westerstede'ye davet ediyor, sporda yeni trendleri tanımak için. Eğitimli eğitmenler size trend sporları, fitness ve diğer aktiviteler hakkında geniş bir bakış açısı sunar. 35 atölyeden kişisel bir program oluşturabilirsiniz. Bu atölye çalışmaları sabah 10'dan akşam 4'e kadar gerçekleşiyor. Spor belgelerinin en geç 09: 15'e kadar hazır olması gerekiyor. Kafeteryada kahve ve kekle son toplantı saat 16: 20'den itibaren planlanıyor.

Katılım ücreti salata büfesi, kahve, kek, içecekleri, vb. dahil 10 € 'dur.

son kayıt tarihi 22 Mayıs 2020. Lütfen çevrimiçi veya yazılı olarak kayıt olabilirsiniz. Yalnızca bir kerelik otomatik ödeme talimatı ile kayıt yapabilirsiniz. 22 Mayıs 2020'den sonra iptal ederseniz veya katılmazsanız geri ödeme yapılamaz.

Buluşma noktası:

Robert-Danemann-Forum
Norderstraße • 26655 Westerstede

Daha fazla bilgi ve çevrimiçi kayıt:

Kreissportbund Ammerland e.V.
Geschäftsstelle
Telefon: 04488 1020
E-Mail: sportbuero@t-online.de
www.ksb-ammerland.de

Atölyeler

1. Kickboks
2. Hot Iran
3. Tabata
4. Hatha-Yoga
5. Fasziemobilisierung mit Togu Relaxball
6. Walking
7. Mountainbiking
8. ders: beslenme / osteoartrit
9. okçuluk
10. Öz savunma
11. Pilates
12. HIIT
13. Kahkaha Yoga
14. Zumba/Bokwa
15. Spor rozeti
16. Mountainbiking
17. Serbest yüzme
18. Spor trambolin
19. Togu Brasil
20. Kettlebell-Training
21. ilerleyici kas gevşemesi
22. Aroha
23. orman banyosu
24. Boule
25. Aquaback
26. Rugby
27. Spor trambolin
28. Balance Pads
29. Trilochi
30. otojenik eğitim
31. Hip Hop
32. hırıltı yapmadan yürümek
33. Boule
34. Su aerobiği