



الإحداثيات عبرا ضافا به معلومات

Kreissportbund Ammerland e.V. Geschäftsstelle –Tel. 04488 1020

[E-Mail: sportbuero@t-online.de](mailto:sportbuero@t-online.de)

[www.ksb-ammerland.de](http://www.ksb-ammerland.de)

الرياضي البرنامج

1-Kickboxen

2-Hot Iron

3-Tabata

4-Hatha-Yoga

5-Faszienmobilisierung MIT Tofu Relaxball

6-Walking (المشي)

7-Mountainbiking (الدراجات الجبلية ركوب)

8-Vortrag: Ernährung/Arthrose (المفاصل التهاب/التغذية محاضرة)

9-Bogenschießen (الرمائية)

10-Selbstverteidigung (الذفس عن الدفاع)

11-Pilates

12-HIIT

13-Lachyoga

14-Zumba/Bikes

15-Sportabzeichen

16-Mountainbiking

17-Kraulschwimmen (حرة سباحة)

18-Fitness-Trampolin (البدنية اللياقة)

19-Togu Brasil

20-Kettlebel-Training

21-Progressive Muskelentspannung (المعضلات استرخاء)

22-Aroha

23-Waldbaden

24-Boule

25-Aquaback

26-Rugby

27-Fitness-Trampolin

28-Balance pads

29-Trilochi

30-Autogenes Training

31-Hip Hop

32-Laufen ohne Schnaufen (الذفح دون الجري)

33-Boule

34-Wassergymnastik (الأمائية الرياضية تمارين)

35-Rugby.