

FRAUEN SPORTTAG 2020

7. Juni 2020

روز ورزش بانوان 2020

خانم های عزیز!

در تاریخ 7 یونی 2020 فدراسیون ورزشی امرلند همه ی بانوان از سن 16 سال را به وبسترشده دعوت می کند تا با روند های جدید ورزشی آشنا شوند. مربیان آموزش دیده به شما این امکان را خواهند داد تا نگاهی به روند ورزشی، تناسب اندام و سایر فعالیت ها بیاندازید. شما می توانید برای خودتان از 35 کارگاه برنامه شخصی تهیه کنید. این کارگاه ها از ساعت 10 صبح تا 16 بعد از ظهر برگزار خواهند شد. دریافت مدارک ورزشی حداکثر تا ساعت 9.15 دقیقه امکان پذیر خواهد بود. پایان جلسه با صرفه کیک و قهوه در غذاخوری از ساعت 16.20 بعد از ظهر برنامه ریزی شده است. هزینه مشارکت 10 یورو می باشد که شامل یک بوفه سالاد، قهوه، کیک، نوشیدنی و غیره می شود.

ثبت نام در تاریخ 22 مه 2020 پایان می یابد. لطفاً به صورت آنلاین یا کتبی ثبت نام کنید. ثبت نام فقط از طریق پرداخت یکباره ی مبلغ قابل اعتبار است. در صورت انصراف بعد از تاریخ 22 مه 2020 ویا شرکت نکردن بازپرداخت مبلغ امکان پذیر نیست.

محل ملاقات:

Robert-Dannemann-Forum - Norderstraße. 26655 Westerstede

برای اطلاعات بیشتر ثبت نام آنلاین:

Kreissportbund Ammerland e.V. Geschäftsstelle Tel.04488 1020

E-Mail: sportbuero@t-online.de

www.ksb-ammerland.de

Workshops

(bei der Anmeldung bitte die Kursnummer im deutschen Flyer angeben)

1. کیک بوکسینگ
2. Hot Iron
3. Tabata
4. Hatha-Yoga
5. باز کردن چسپندگی عضلات
6. پیاده روی کردن
7. دوچرخه سواری در کوهستان
8. سخنرانی: تغذیه/آزتروز
9. تیراندازی با کمان
1. دفاع شخصی
2. Pilates
3. HIIT
4. یوگای خنده
5. Bakwa/زومبا
6. نشان ورزشی/Sportabzeichen
7. دوچرخه سواری کوهستان
8. شنای کراال/Kraulschwimmen
9. Fitness-Trampolin
10. Togu Brasil
11. آموزش دمبل توپ
12. آرمیدگی پیش رونده عضلانی
13. Aroha
14. حمام جنگلی
15. Boule/بوچه
16. Aquaback
17. راگبی
18. Fitness-Trampolin
19. پد تعادل
20. Trilochi
21. Autogenes Training
22. Hip Hop
23. دویدن بدون خس خس کردن
24. Boule
25. ایروبیک در آب
26. راگبی