

# FRAUEN SPORTTAG 2020

7. Juni 2020

## **Droge Panie!**

**7 czerwca 2020** powiatowy związek sportowy Ammerland zaprasza wszystkie panie od lat 16 do Westerstede, aby poznać nowe trendy w sporcie. Wykształcone trenerki będą umożliwiać wam zapoznanie się z modnymi dyscyplinami sportowymi, kondycjami fizycznymi oraz innymi aktywnościami. W tym dniu macie możliwość wyboru z 35 dyscyplin oraz zestawienia indywidualnego programu sportowego. Warsztaty sportowe (Workshops) odbywają się od godz. 10:00 do 16:00. Odbiór dokumentów sportowych najpóźniej do godz. 9:15. Spotkanie końcowe przy kawie i cięście zaplanowane jest w stołówce od godz. 16:20.

Oplata członkowska wynosi 10 Euro, w tym bufet sałatkowy. Kawa, ciasto, napoje, itd. za dodatkową opłatą.

Termin rejestracji upływa 22 maja 2020. Zgłoszenia proszę składać online lub pisownie. Przyjmowane będą jedynie zgłoszenia z jednorazowym upoważnieniem do pobrania należności z konta. Przy rezygnacji po 22 maja 2020 bądź w przypadku nie wzięcia udziału, koszty nie będą zwracane.

## **Miejsce spotkania:**

Robert-Dannemann-Forum

Norderstraße 26655 Westerstede

## **Dalsze informacje oraz zapisy online:**

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)

# Workshops

1. kick boxing
2. hot iron
3. tabata
4. hatha joga
5. ćwiczenia sensomotoryczne z piłką togu
6. walking
7. kolarstwo górskie
8. [wykład: odżywianie](#) i artroza
9. [lucznictwo](#)
10. samoobrona
11. pilates
12. hiit
13. joga śmiechu
14. zumba/ bokwa
15. odznaki sportowe
16. kolarstwo górskie
17. pływanie kraulem
18. fitness na trampolinie
19. togu brasil
20. ćwiczenia kettlebell
21. progresywne rozluźnianie mięśni
22. aroha
23. spacer w lesie
24. kula
25. aquaback
26. rugby
27. fitness na trampolinie
28. ćwiczenie równowagi
29. trilochi
30. trening autogenny
31. hip hop
32. bieganie bez zadyszki
33. kula
34. gimnastyka w wodzie
35. rugby

