

9. Frauentag im Ammerland am 02.06.2024 in Rastede

Zeiten	Große Halle Teil 1	Große Halle Teil 2	Große Halle Teil 3	Große Halle Teil 4	Große Halle Teil 5	Große Halle Teil 6	Kl. Halle Feldbreite	Forum VFL	Raum VFL	Außenanlagen	Outdoor (Schlosspark)	Outdoor (mit Fahrdienst)
bis 9.15	Ausgabe der Sportunterlagen im Foyer											
ab 9.20	Eröffnung und Begrüßung im Foyer											
10.00 - 11.00	Taekwon-Do Debbie Paterok	Yoga Katharina Machunsky	Hula Aerobic Urte Diekhöfer	Tabata Geraldine Wenninga	Balance fit Birgit Karnowsky		Pilates Michaela Kunz	Internationale Tänze Anita Steinmetz		Kletterwand Sportjugend Wesermarsch	Bootcamp Lenelies Gröbler	Golf über 2 Workshop - Reihen
11.30 - 12.30	Selbstverteidigung Debbie Paterok	Slashpipes Maren Grätz	Bauch-Beine-Po Katja Ratje	HipHop Jacqueline Kuhnke		Pole-dance Sandra Loers	Step-Aerobic Mona Rhoden	Fitness-Trampolin 50Plus Birgit Karnowsky		Kletterwand Sportjugend Wesermarsch	Laufen Heike Behrens	Golfschule Michael Behrens
12.30 - 13.30	Mittagspause im Foyer											
13.30 - 14.30	Kick-boxen Debbie Paterok	AROHA Maren Grätz	Stepptanz Gesche Otte-Schacht	Kettlebell-Training Geraldine Wenninga	Badminton Alexander Diekhöfer	Poledance Sandra Loers	Autogenes Training Alcke Onnen-Lübben	Fitness-Trampolin Urte Diekhöfer	Bewegung für den Alltag zuhause ab 65 Jahre Sabine Kathmann	Boule Renate Trompeter, Sieglinde Martens	Outdoor-Fitness Katja Ratje	
15.00 - 16.00	K-Pop Ann-Christin Hillmer	KAHA Maren Grätz	Tradition. irische Tänze Gesche Otte-Schacht	Fatburner Mona Rhoden	Darts Ralf Memmen		Progr. Muskelentspannung Alcke Onnen-Lübben	Klangschalen Monika Oltmanns-Mansholt		Boule Renate Trompeter, Sieglinde Martens	Waldbaden Nadine Schönherr	
ab 16.20	Abschlusstreffen im Foyer											