

SV Chemie Genthin e.V.

Frauensportaktionstag in Genthin

Wann: **Samstag**
26. Januar 2019
von 9:00 – 14:00 Uhr

Wo: **Sport- und Schwimmhalle Genthin**
Berliner Chaussee



Programm:

9:00 – 10:00 Smovey – die grünen Ringe (Gruppe I)
9:00 – 10:00 Bodystyling mit Tüchern (Gruppe II)
10:00 – 11:00 Gruppenwechsel
11:00 – 11:30 Step Basic (Gruppe I)
11:00 – 11:30 ATP (Alltagstrainingsprogramm) (Gruppe II)
11:30 – 12:00 Gruppenwechsel
12:00 – 12:30 Mittagspause (Salatbuffet)
12:30 – 13:00 Körperhaltung und Füße (Gruppe I)
12:30 – 13:00 Entspannung – PMR (Gruppe II)
13:00 – 13:30 Gruppenwechsel
Anschließend Auswertung/Feedback/Ausblick



Referentinnen: **Janka Daubner LTV/SA**
Silvia Engert

Teilnehmerbeitrag: 5,00 € pro Person

Bitte eine Matte und Getränke mitbringen.

Wir freuen uns auf viele sportbegeisterte Teilnehmerinnen.

Es erfolgt eine Anerkennung von 4 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung für die Breitensport C-Lizenz sportartübergreifend.

In Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Jerichower Land e.V. und dem Landesturnverband S/A.

