

Ablauf Frauensporttag am 4. November 2014



17:30 Uhr

Einlaß und Start Getränkeausgabe

18:30 Uhr

Veranstaltungsstart (Grußworte Birgit Pelke)

Raum	Gymnastikraum	Sporthalle	Judoraum	Dojo
18:45 Uhr - 19:30 Uhr	<p>Powerfitness</p> <p>Lars Pennewiss</p>	<p>Zumba</p> <p>Lydia Fleischmann</p>	<p>Selbstverteidigung für Frauen</p> <p>Nils Jungklaus</p>	
19:45 Uhr - 20:30 Uhr	<p>Zumba</p> <p>Lydia Fleischmann</p>	<p>Iron body</p> <p>Lars Pennewiss</p>		<p>Yoga</p> <p>Gudrun Hoch</p>
20:45 Uhr - 21:30 Uhr		<p>Yoga</p> <p>Gudrun Hoch</p>		<p>Pilates</p> <p>Robert Güther</p>