

Der SSV Rabe 90 Merseburg Süd e.V.
lädt ein zum

AUSPROBIEREN

KENNENLERNEN

MITMACHEN

17. FRAUENSPORTTAG

am 11.01.2025

In Merseburg



STARTE MIT UNS SPORTLICH IN DAS NEUE JAHR

2025

LIEBE FRAUEN,

habt ihr Lust auf Bewegung?
Seid ihr auf der Suche nach neuen
Bewegungsangeboten oder
wollt ihr andere Sportarten ausprobieren?

Dann meldet euch mit euren Freundinnen
für den Frauensporttag in Merseburg an.

- Alle Frauen ab 16 Jahre können dabei sein.
- Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.
- Achtung, begrenzte Kapazität!

Wie immer gilt:
Die Anmeldung erfolgt nach
dem Eingangsprinzip.
Wer sich frühzeitig anmeldet,
hat die besten Chancen dabei zu sein.

VERANSTALTUNGORT

Hochschule Merseburg
Hochschulsportzentrum

Geusaer Str. 88
06217 Merseburg



PROGRAMM

9:00 Uhr

Begrüßung

Workshop 1

mit Jeannette Oswald

Bauch - Beine - Po

Deine Gesäßmuskeln sind die größten und stärksten Muskeln des Körpers, und auch deine Oberschenkel stehen dem in nichts nach. Kaum eine Bewegung ist ohne die Arbeit deiner Körpermitte möglich. Es liegt also auf der Hand, dass das Training dieser wichtigen Muskelgruppen hohe Priorität haben sollte

Dance Aerobic

Dance ist ein moderner Mix aus klassischer Aerobic und verschiedenen Tanzstilen. Wie der Name bereits verrät, steht vor allem die Ausdauer im Mittelpunkt. Die Fitnessseinheit findet zu rhythmischer, angesagter Musik statt und hebt dadurch die Motivation.

Workshop 2

mit Tino Leibnitz

Yoga

Yoga ist für jeden Menschen geeignet. Yoga ist dafür da, dass Du Dir Gutes tust. Es geht um ein qualitativ wertvolle Zeit, die Du mit Dir verbringen darfst. Du übst dich darin im Augenblick und ganz bei Dir zu sein. Yoga ist eine Praxis, die deinen Körper, deinen Atem und deinen Geist in die Übung einbezieht

Zeitlicher Ablauf

1. Runde 9:30 - 11:00Uhr
2. Runde 11:30 - 13:00 Uhr

Beginn..... 9:00 Uhr
(wir starten um 9:00 Uhr bitte 20 min vorher eintreffen)

Ende..... 13:00 Uhr

Workshopangebot..... 2 aus 2
Jede Frau ab 16 Jahre - auch ohne Vereinsmitgliedschaft - hat am 11.01.2025 die Möglichkeit zwei Workshops zu besuchen.

Teilnahmebeitrag..... 5,00€
Der Teilnahmebeitrag beinhaltet das Workshopangebot

Anmeldung..... postalisch/per Mail
Durch die vorherige Anmeldung per Mail oder postalisch kann sich einer der limitierten Plätze gesichert werden.

Was brauchst du.....
Yogamatte, bequeme Sportbekleidung inkl. Sportschuhe, ein Handtuch, ein Pausensnack und eine Trinkflasche.



ANMELDUNG

Name:

Vorname:

Alter:

Anschrift:

Tel.-Nr.:

E-Mail:

Workshop 1 Workshop 2

(Bitte ankreuzen - du darfst auch beide Workshops ankreuzen)

Die Einteilung in Runde 1 oder 2 erfolgt vor Ort

Anmeldeschluss 05.01.2025

E-Mail: ssvrabe90@gmail.com

Postanschrift:

SSV Rabe 90 Merseburg Süd e.V.
Zum Geiseltalsee 91c
06217 Merseburg OT Blösien

