

Termin:

Samstag, 9. November 2019 von 09:30 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Bellmann-Sporthalle, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig

Teilnahmegebühr:

20,- Euro für Vereinsmitglieder

40,- Euro für Nichtvereinsmitglieder

Anmeldung bis zum 1.11.2019:

Kreissportverband Schleswig-Flensburg e.V.

Tel.: 04621 22576, E-Mail: info@ksvsl-fl.de



ZUR
LIZENZ-
VERLÄNGERUNG
WERDEN 6 LE
ANGERECHNET.

Für die Übungsleiterinnen ist die Anmeldung ausschließlich über <https://www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung> (siehe QR-Code) vorzunehmen.

Nur auf diesem Wege können Lizenzeinheiten zur Verlängerung anerkannt werden.

3. Mädchen- und Frauensporttag



Kreis SportVerband
SCHLESWIG-FLensburg e.V.

*Weniger Schamung
mehr Lebensfreude*

AUSPROBIEREN!
KENNENLERNEN!
MITMACHEN!

Ablauf:

09:30 Uhr Begrüßung und Einweisung

10:00 Uhr ZUMBA mit Anja König

10:45 Uhr PILATES mit Ramona Asmussen

11:30 Uhr Deep Work mit Sandra Scheimann-Zikeli

12:30 Uhr Kleiner Imbiss (Antipasti-Büffet)

13:30 Uhr FASZIENWORKOUT mit Sandra Scheimann-Zikeli

14:15 Uhr HORMON-YOGA mit Tina Heldt

14:45 Uhr ENTSPANNUNG mit Tina Heldt

BITTE HANDTUCH
FÜR DIE MATTE
UND DICKE SOCKEN
(FÜR YOGA)
MITNEHMEN!

Während der Veranstaltung besteht die Möglichkeit der Körperanalyse mittels Segmentmessung zur Feststellung des eigenen Körpergewichts; Körperfetts; Muskelanteils an Armen, Beinen und Rumpf; Viszeralfetts (ungesundes Organfett); Körperbaufetts; Wasseranteils; Kaloriengrundumsatzes; BMIs; Stoffwechselalters für ein effektives Training.

Programmänderungen sind aus organisatorischen Gründen möglich.



Anja König



Ramona Asmussen



Sandra Scheimann-Zikeli



Tina Heldt