

# 12. Frauentag

11. Oktober 2019



unter dem Motto

## Frauen-Power

**Am Freitag,  
11. Oktober 2019,  
in der Tälensee-Halle  
in Empingen.**

Es erwartet euch ein tolles Sportprogramm für jedes Fitness-Niveau und jedes Alter (ab 16 Jahren) und im Anschluss eine Sektbar, an der wir den Abend ausklingen lassen!

Teilnahmegebühr: 10,- €  
inkl. 1 Glas Sekt!



# Frauen-Power

## Das Programm zum Frauensporttag

18.00 Uhr

**Einlass**

18.30-18.50 Uhr

**Warm-up** Tanz mit fetziger Musik

18.50-19.30 Uhr

**Zumba Sentao** mit Isabella Kiefer



Zumba Sentao ist perfekt für alle, die an ihrer Körpermitte arbeiten wollen. Hier wird Kraft- und Ausdauertraining mit innovativen Tanz-Bewegungen kombiniert. Dabei ist ein Stuhl dein Tanzpartner. Ein intensives Workout, das dein gesamtes Herz-Kreislaufsystem verbessert.

19.35-20.20 Uhr

**Selbstverteidigung** mit Annabell Jauer

Frauen sind leider oft einfache Opfer. Gezeigt werden daher effektive Übungen zur Selbstverteidigung und das richtige Verhalten in Konfliktsituationen.

20.30-21.15 Uhr

**Workout mit dem kleinen Gymnastikball**  
mit Georgia Streibig

Erlebe ein intensives Ganzkörperworkout mit dem kleinen Gymnastikball, in dem wir die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mobilisieren und trainieren.

21.15-21.30 Uhr

**Pause**

21.30-22.15 Uhr

**Power-Yoga** mit Sindi Sprem

Power-Yoga ist ein fließendes Training für Körper und Geist. Die Yoga-Haltungen stärken deine Muskelkraft, dehnen zeitgleich und bringen deinen Körper und Geist in Einklang. Der Fokus ist die sorgfältige Ausführung der Übungen, du trainierst damit Konzentration und Durchhaltevermögen und bist fit für deinen Alltag.



22.20-22.50 Uhr

**Aerobic** mit Ramona Surgalla

Ein dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik trainieren Ausdauer, Koordination und Kondition.

22.50 Uhr

**Finale**

anschließend

**Cool down** an der Sektbar für alle

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich!**

Gymnastik- bzw. Isomatten können mitgebracht werden!

**Bei Rückfragen:** Ellen Wannemacher, Tel. 07485/1439  
EllenWannemacher@web.de