

# 10. Frauentag

20. Oktober 2017



## Frauen-Power

**Am Freitag,  
20. Oktober 2017,  
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 Frauentag

18.00 Uhr **Einlass**

18.30-19.00 Uhr **Warm-up** Tanz mit fetziger Musik

19.00-19.30 Uhr **Battle** mit Sindi Sprem

Erlebe ein explosives Workout für den ganzen Körper. Der Mix aus mehreren Kampfstile formt deinen Körper und verbrennt jede Menge Kalorien.

19.40-20.15 Uhr **Line Dance** mit Andrea Fenkl

Line Dance ist ein Country- und Westerntanz. Es wird in Reihen hinter- und nebeneinander zu festen Choreographien getanzt – jeder für sich – aber immer in der Gruppe.



20.15-20.30 Uhr **Pause**

20.30-21.05 Uhr **Bootcamp** mit Kerstin Zimmermann

Bootcamp ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Kondition und Kraft trainiert wird. Dabei wechselt die Intensität während der Übung durch unterschiedliche Belastungsphasen. Pushing und Gruppendynamik spornt zur Höchstleistung an.

21.10-21.40 Uhr **RückenFit** mit Waltraud Kämpf

Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Entspannung für den gesamten Rücken.

21.45-22.30 Uhr **Zumba** mit Isabella Maier



Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout – ein dynamisch begeisterndes und vor allem effektives Fitnessprogramm und zugleich ein Konditionstraining mit Partyfeeling, unabhängig von Fitness-Niveau und Alter.

22.35-22.45 Uhr **Finale**

anschließend gemeinsames **Cool down** an der Sektkabine

## Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Gymnastik- bzw. Isomatten können mitgebracht werden!

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