

17. Frauentag

9. Oktober 2026



unter dem Motto

Frauen-Power

Am Freitag,
9. Oktober 2026,
in der Tälesee-Halle
in Empingen.



Es erwartet euch ein tolles Sportprogramm für jedes Fitness-Niveau und jedes Alter (ab 16 Jahren). Im Anschluss feiern wir gemeinsam unsere 100 Jahre SG Empingen!

Teilnahmegebühr: 18,- €
inkl. 1 Glas Sekt und eine kleine Jubiläums-Überraschung

Hier das Programm zum Frauensporttag

18.30 Uhr

Einlass

19.00 Uhr

Begrüßung

19.10 - 19.50 Uhr

Warm-up mit Faszien-Pilates mit Katja Dörner

Mit Faszien-Pilates unterstützen wir unsere natürliche und funktionelle Beweglichkeit. Mit sanften, rhythmischen, fließenden Bewegungen wird unser Körper dreidimensional und spiralförmig gedehnt und bewegt. Dabei wirken die Übungen wie eine sanfte Massage für das Bindegewebe und fördern Elastizität und Wohlbefinden.

Kleine Pause

20.00 - 20.45 Uhr

Dance Fitness: Die 100 Jahre Sport Edition
mit Georgia Streibig

Tanze dich fit durch ein Jahrhundert mit vollem Rhythmus, Power und Energie! In diesem einzigartigen Kurs feiern wir **das 100-jährige Jubiläum der SGE** und des Sports.

Wir kombinieren das Beste aus Aerobic, Tanz und Fitness und gehen auf eine musikalische Zeitreise.



Kleine Pause

21.00 - 21.45 Uhr

Bodyforming mit Jessica Raff

Ein intensives Workout zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Durch abwechslungsreiche, funktionelle Übungen wird die Muskulatur effektiv gestärkt und die Tiefenmuskulatur aktiviert. Perfekt für alle, die sich auspowern, ordentlich Kalorien verbrennen und ihre Kraft sowie Stabilität verbessern wollen.



22.00 Uhr

Finale mit Tanz und fetziger Musik!

Lasst uns unser 100-jähriges Jubiläum gemeinsam feiern!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Gymnastikmatten sollten mitgebracht werden!

Bei Rückfragen: Ellen Wannenmacher, Tel. 07485/1439
oder über EllenWannenmacher@web.de