

# INDOOR - Programm:

Zeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3
10:30 - 11:15	CHIBALL mit SYLVIA	STEP-MIX mit ANNE	KÖRPER & GEIST mit WERA
11:30 - 12:15	YOGA-FIT mit SYLVIA	DANCESENSATION mit KEVIN	PILATES mit WERA
12:30 - 13:15	BBP mit BEATE	KRAFT & POWER mit ANNE	AEROBIC mit ANDREA
13:30 - 14:15	SENIORENGYMNASTIK mit BEATE	STEP-MIX mit KEVIN	BODYFIT mit ANDREA
14:30 - 15:15	DEHNUNG mit SYLVIA	ZUMBA mit ANNE	BEWEGUNGSMIX mit KEVIN

In der Sporthalle: Fußballturnier Frauen und Mädchen 4 = 1 Mannschaft



# OUTDOOR - Programm:

NORDIC WORKING mit STEFFEN	LAUFSCHULE mit STEFFEN
-------------------------------	---------------------------



# Frauen SPORT tag

## SENFTENBERG



**Neues**  
entdecken, kennenlernen  
und mitmachen-  
dabei sein ist alles!

**14. März 2020**

**10-16 Uhr**

Regenbogenschule  
Senftenberg  
J.-R.-Becher-Straße



Unser Ziel: Nutzung der zahlreichen Möglichkeiten des Sporttreibens

Für Frauen und Mädchen, interessierte männliche Teilnehmer.

Alle Teilnehmer tragen sich in Listen ein und entrichten einen Betrag von 1,00 €.

Sportgeräte werden gestellt, eigene Sportmatte bitte mitbringen!

Versorgung: Kaffee und Kuchen, alkoholfreie Getränke können käuflich erworben werden

**Veranstalter: SV Senftenberg e.V., Sektion Frauenpower, Bewegungsstudio Dolce Vita II.**



Schirmherr:  
Bürgermeister der Stadt Senftenberg Herr Fredrich

