

FRAUENAKTIONSTAG: WOMEN IN ACTION!

Samstag, 11. Oktober 2025
10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Lausitzer Sportschule, Linnéstraße 4,
03050 Cottbus

Ablauf:

10:00 - 10:15 Uhr
10:15 - 10:30 Uhr
10:45 - 11:30 Uhr
11:45 - 12:30 Uhr
12:30 - 13:30 Uhr
13:30 - 14:15 Uhr
14:30 - 15:15 Uhr
15:30 - 15:45 Uhr
15:45 Uhr

Eröffnung

gemeinsame Erwärmung

1. Kursblock

2. Kursblock

Mittagspause

3. Kursblock

4. Kursblock

Gemeinsames Cool Down

Gruppenfoto und Verabschiedung

**Bitte eigene Matte
mitbringen!**

Kursangebote

10:45 - 11:30 Uhr	11:45 - 12:30 Uhr	13:30 - 14:15 Uhr	14:30 - 15:15 Uhr	Raum	Kursleiter
Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	102	Catharina Buchenau
Entspannungstechnik	Yoga			104	Claudia Brauer
Yoga - Poweryoga	Yoga - auf dem Stuhl	Yoga - Poweryoga	Yoga - auf dem Stuhl	12 Kunst	Diana Jahn
Drums Alive	Drums Alive	Drums Alive	Drums Alive	14 AL /Technik	Jan-Christoph Sumin
Qigong	Qigong			202	Gert Bäßler
Faszientraining	Faszientraining	Faszientraining	Faszientraining	204	Anja Schröter
Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	213	Christina Herold
Hockergymnastik	Rückenschule	Hockergymnastik	Rückenschule	215	Chakra
Wellness Workout	Wellness Dance	Wellness Workout	Mutter Kind Tanz	217	Manja Koal Marika Berger
Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	219	Alexander Wollmann
Balanceübungen	Balanceübungen	Krafttraining für Frauen	Krafttraining für Frauen	221	Brigitte Bäßler Petra Pöller
Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	223	Susanne Saschowa
Zumba	Zumba	Zumba	Zumba	R25 Musik	Sergey Sumin
Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz	302	Antje Richter
Tae Bo	Tae Bo			304	Sandra Zöldi
Hip Hop	High Heels	Hip Hop	High Heels	313	Mareike Linzer
Step Aerobic	Step Aerobic	Step Aerobic	Step Aerobic	315	Elke Pabst
Funktionales Training	Funktionales Training	Funktionales Training	Funktionales Training	317	Mrs. Sporty
Redondo Ball	Hockertanz	Hockertanz	Redondo Ball	319	Anna Ritter Carola Wiesner
				321	
Lateinamerikanischer Tanz	Lateinamerikanischer Tanz	Lateinamerikanischer Tanz	Lateinamerikanischer Tanz	323	Bianca Czerny Kathleen Urbanski
Kinderbetreuung				116+119	JUKS e.V. Varieté Fantastique