



Der Kreissportbund
Nordwestmecklenburg
und der
Sport –und Freizeit Herrnburg
unterstützt durch die **AOK M-V**

laden ein zum

Frauenaktionstag

„Sport tut Frauen gut -
Frauen tun dem Sport gut“
nach

Wahrsow

in die Sporthalle der RS/GS Schule
Lüdersdorf, Hauptstr. 21

Termin: **11.09.2010**

Ausrichtender Verein: **SF Herrenburg**

- Eröffnung und Begrüßung 9.00 Uhr
- Ende der Veranstaltung gegen 13.30 Uhr

Altersgruppe: **Frauen + Mädchen**

Voraussichtliche Inhalte:

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 1. Erwärmungsgymnastik | SF Herrnburg |
| 2. Übungen mit dem Flexibar | A.- Milech |
| 3. Übungen für Bauch und Po | U. Säcker |
| 4. Übungen mit dem Ball | M. Böttger |
| 5. Power-Yoga | A. Milech |
| 6. Kanon-Gruppenarbeit m. Musik | M. Böttger |
| 7. Rückengymnastik | G. Auwetter |
| 8. Qi-Gong | I. Musial |

Parallelveranstaltungen

- | | |
|--------------------------|-------------|
| Kraftarbeit für Frauen | H. Wende |
| Nordic-Walking / Working | S. Bretzing |

**AOK M-V: Informationsstand mit
Fettmessung und Ernährung
Bonushefte der Krankenkassen werden gestempelt**
Hinweis: Bitte Isomatten mitbringen und Turnschuhe
mit heller Sohle

Diese Veranstaltung ist offen für alle interessierten
Frauen der Region, Sport einmal anders zu erleben.

Teilnehmermeldung

Der Verein :

nimmt mit: Frauen teil.
Ansprechpartner des Vereins:

Name:Tel.....

.....
Datum Unterschrift

**Rückmeldung der Teilnahme bis
03. September 2010**

an:

Kreissportbund NWM
Kirchplatz 5
23936 Grevesmühlen
Tel. 03881-717172
Fax: 03881-710757
e-Mail: ksb-nwm@t-online.de