

Frauenaktionstag 2019 des KreisSportBundes NWM e.V. und der SG Ventschow e.V.

Programm

09:00 Uhr	Eröffnung / Begrüßung
09:05 - 09:25 Uhr	Erwärmung Imad Ousaouri
09:25 - 10:10 Uhr	Pilates Imad Ousaouri
10:15 - 11:00 Uhr	Athletisch Fit / Outdoor – 1. WS Cathleen Lenk
10:15 - 11:00 Uhr	LaGym / Aerobic mal anders - 1. WS Doreen Schnoor
	<u>oder</u>
11:00 - 11:45 Uhr	Athletisch Fit / Outdoor – 2. WS Cathleen Lenk
11:00 - 11:45 Uhr	LaGym / Aerobic mal anders - 1. WS Doreen Schnoor
11:45 - 12:30 Uhr	Full Body Workout Imad Ousaouri
12:30 - 13:15 Uhr	Placement Dorothea Feuser-Koebe
ab 12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Ende

