

Liebe Frauen und Mädchen, liebe Sportfreundinnen,

auch zum 23. Sportfest für Frauen möchten wir gern alle auf das Herzlichste begrüßen und ein paar interessante und abwechslungsreiche Stunden mit neuen Aktionen im und ums Wasser zum Mitmachen und Zuschauen für einen Unkostenbeitrag von 2,00 Euro anbieten. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Achtung!

Es ist unbedingt eine vorherige Anmeldung auf dem rückseitigen Anmeldeabschnitt notwendig.

Teilnehmermeldungen bitte bis 17. 06. 15 an den
Stadtssportbund Dessau-Roßlau e. V.

Wir wünschen uns gutes Gelingen und viel Spaß!

Renate Quast
Geschäftsführerin

Gudrun Rudel
Frauenwartin

Ablauf:

16.00 Uhr Einlaß



17.00 Uhr Eröffnung mit einer gemeinsamen Erwärmungsgymnastik an Land

danach die Angebote:

„Aqua-Spinning“

Radfahren im Wasser



„Aqua-Step-Aerobic“



Step-Aerobic im Wasser

„Aqua-Jogging“

Laufen im Wasser



„Aqua-Gymnastik“

Wir trainieren auf schonende Weise unsere Beweglichkeit.



„Aqua-Walking“



eine effektive Variante, um auf schonende Art und Weise Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren.

Lasst Euch überraschen!



und auf dem Trockenen Übungen mit

Aero-Steps

und Drums alive



und kleine Staffel zum Abschluß.

Anmeldung

Hiermit bestätige ich die Teilnahme mit meiner Sportgruppe an der Veranstaltung

FRAUEN- ABENDSPORTFEST

am 22. Juni 2015 in der
Schwimmhalle Süd

Verein:

.....

Name ÜL:

.....

Teilnehmerzahl:

Tel.:

Datum:



Information/Anmeldung

Anmeldung per Brief, Fax oder e-mail
bis **17. 06. 2015** an den

**Stadtsportbund
Dessau-Roßlau e. V.
Geschäftsstelle
Erich- Köckert- Str. 48
06842 Dessau-Roßlau**

Tel.: 0340/8 82 21 96

Fax.: 0340/8 82 21 97

E-mail: quast@ssbdessau.de

www.ssbdessau.de

**WIR LADEN EIN
ZUM**



**FRAUEN-
ABENDSPORTFEST**

IN DIE

SÜDSCHWIMMHALLE

AM

22. 06. 2015, 17.00 UHR