

6 Stunden (von 15) werden zur Lizenzverlängerung für Übungsleiter-Breitensport anerkannt, ebenso für alle Lizenzen der 1. Lizenzstufe des Märkischen Turnerbundes e.V. - Kinderbetreuung ab 3 Jahre von 10 bis 16 Uhr möglich
 Änderungen des Zeitplanes vorbehalten!

Während der Veranstaltung besteht Videoverbot. Teilnehmerbeitrag 4,- Euro ab 18 Jahre

Liebe Mädchen und Frauen,

der Landesausschuss „Mädchen und Frauen im Sport“ des Landessportbundes Brandenburg lädt Euch und Eure Familien zu einem aktionsreichen Tag mit Neuigkeiten aus der Welt der Bewegung ein.

Wir versprechen Sport- und Bewegungsangebote zum Mitmachen und Lernen, erholsames Zuschauen, vielfältige Informationen, neue Kontakte und Entspannung im Erzählcafe.

Der Aktionstag bietet die einmalige Möglichkeit, in unterschiedlichste Sportarten hinein zu schnuppern, dabei die Vereine des Kreises Dahme-Spreewald, die Mehrzweckhalle und die 2. Grundschule in Lübben kennen zu lernen und andere Frauen und Mädchen aus dem Land Brandenburg zu treffen. Es bedarf keiner sportlichen Erfahrungen oder Grundkenntnisse. Für die Betreuung der Kinder ist im Erlebnispark gesorgt.

Herzlich
Euer Landesausschuss
"Mädchen und Frauen im Sport"
Landessportbund Brandenburg e.V.

Uhrzeit	Mehrzweckhalle				Schule																		
	Feld 1	Feld 2	Feld 3	Foyer	1. Ebene							2. Ebene						3. Ebene					
	1	2	3		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
10.00-11.00	Eröffnung mit Präsentation (Vereinsshow)																						
11.30-12.15	Afro Dance	Judo	Tischtennis	Fitness- u. Gesundheitscheck	Selbstver- teidigung - Kampfsport	Latino Level 1	Tae Bo	Flamenco	Bollywood	Dance a' Mani(j)a	Step-Aerobic f. Anfänger	Cheerleading	Bewegung im ¾ Takt	Tanzsport (Moderne Tänze)	Stimmig sprechen - Stimmig ankommen	Pilates f. Anfänger	Beckenboden- gymnastik	Yoga	Tai Chi	Brain Gym	Sport und Osteoporose	Massage Nacken/Schulter	PNF - Gym
12.45-13.30	Folk Dance	Judo	Tischtennis	Fitness- u. Gesundheitscheck	Selbstver- teidigung - Kampfsport	Latino Level 2	Power Yoga	Flamenco	Bollywood	Dance a' Mani(j)a	Step-Aerobic f. Fortgeschrittene	Cheerleading	Kindertanz	Tanzsport (Moderne Tänze)	Stimmig sprechen - Stimmig ankommen	Pilates f. Fortgeschrittene	Beckenboden- gymnastik	Yoga	Qigong	Brain Gym	Sport und Osteoporose	Massage Nacken/Schulter	Be Balanced
14.00-14.45	Musical Dance	Ju-Jitsu	Tennis	Fitness- u. Gesundheitscheck	Selbstver- teidigung - Kampfsport	Latino Level 1	Tae Bo	Flamenco	Bollywood	Dance a' Mani(j)a	Step-Aerobic f. Anfänger	Cheerleading	Bewegung im ¾ Takt	Tanzsport (Moderne Tänze)	Stimmig sprechen - Stimmig ankommen	Pilates f. Anfänger	Beckenboden- gymnastik	Yoga	Tai Chi	Brain Gym	Sport und Osteoporose	Massage Nacken/Schulter	PNF - Gym
15.15-16.00	Step Tanz	Ju-Jitsu	Tennis	Fitness- u. Gesundheitscheck	Selbstver- teidigung - Kampfsport	Latino street dance	Staby-Bar	Flamenco	Bollywood	Dance a' Mani(j)a	Step-Aerobic f. Fortgeschrittene	Cheerleading	Chi - Ball	Tanzsport (Moderne Tänze)	Stimmig sprechen - Stimmig ankommen	Pilates f. Fortgeschrittene	Beckenboden- gymnastik	Yoga	Qigong	Brain Gym	Sport und Osteoporose	Massage Nacken/Schulter	Be Balanced
Referenten	Ute Krüger	Judoverein Kuzushi	SC Einheit Luckau Tennisverein Dahme-Spreewald	Brdbg. Präventions- u. Gesundheitsv.	Zeesen/ Bestensee	Jana Krüger	Franziska Brieserick	Joya-Sophia Horn	Janina Prosofsky	Manja Wachta	Jana Vanderee	Enrico Baltzsch	Pia Neuß	Erika Lehmann	Silke Volkmann	Katja Kühne	Kathrin Thiel	Holger Arnold	Rudolf Mann	Marion Groger	Robert Fleege	Magda Tomczak	Katja Eickhoff

gefördert durch das:

Außenanlagen:

Nordic Walking - Disc Golf - Beach-Volleyball - Bogensport - Springburg
 Wurfgeschwindigkeitsanlage - Torwandschießen mit Hockeyschlägern - Inlinemobil
 Lasergewehrschießen - Großfeldschach - Curling - Kletterwand - Kletterberg
 Streetsoccer für Grundschülerinnen - Funracer - Tischkicker - 4Gewinn



Partner:

