



FIT im SAND

mit der Sportregion Elbe-Weser

Mi, 21. August 2019

MITMACH-WORKSHOPS

TRENDSPORT-SPIELE

Wo? Am Sande, Stade

Online-Anmeldung:
[www.bit.ly/f t-im-sand](http://www.bit.ly/f-t-im-sand)

PROGRAMM

MITMACH-WORKSHOPS

Für alle Fitnesslevel. **3 EUR** pro Workshop - begrenzte Plätze.

Anmeldung erforderlich, nur online: www.bit.ly/fit-im-sand

Block A: 07:00-08:00 Uhr

A1 Yoga am Morgen mit Isabell Bast - Sportreferentin KSB Stade

Block B: 16:00-16:45 Uhr

B1 Pilates mit Johanna Zuber - VfL Stade

B2 Strong-Zumba mit Kim Holst - VfL Stade

Block C: 17:00-17:45 Uhr

C1 Rücken-Power mit Johanna Zuber - VfL Stade

C2 Tabata mit Kim Holst - VfL Stade

Block D: 18:00-19:00 Uhr

D1 Balance-Flow-Yoga mit Kathrin Almeida - VfL Stade

TRENDSPORT-SPIELE

von 14:00 bis 16:00 Uhr freies Spielen - kostenfrei, ohne Anmeldung!

u.a. Spike-Ball, Wikinger Schach, Leitergolf, CrossBoccia

Vorbereiten - Ausprobieren - Spaß haben!

Die **Stade BeachDays 2019** gesponsert von STADE 21 bringen für

9 Tage Sand, Strand, Urlaubsfeeling und einen ganz besonderen Lifestyle in die Stader Innenstadt - auf den Platz "Am Sande".

Vom 17. bis 25. August 2019 bieten die BeachDays Euch Beachvolleyball pur für Anfänger, Profis, Zuschauer und Fans!

www.STADE-BEACHDAYS.de

INFORMATIONEN und KONTAKT

Kreissportbund Stade e.V.

Telefon: 04141 9008-16 / -14

E-Mail: event@ksb-stade.de

Web: www.bit.ly/fit-im-sand

Gefördert durch:



Niedersachsen