

Männer Sporttag

Mitmachen!
Ausprobieren!
Spaß haben!



29. September 2019

von 9:30 bis 14:00 Uhr
Abschluss-Grillen bis 16 Uhr
in Ahlerstedt

Teilnahme-Beitrag: 10 €
inkl. Snack & Grillen

Online-Anmeldung:
www.bit.ly/mann2019

 **KREIS
SPORTBUND**
Stade e.V.



 **NTB**
NIENBURGER TISCHTENNIS-BUND

WORKSHOPS

Männersporttag am 29.09.19 in Ahlerstedt. Der Turnkreis Stade und der MTV Ahlerstedt bieten zusammen mit dem KSB Stade Sportangebote zum Ausprobieren für alle Fitnesslevel an.

Block A (60 min):

A1 Tabata - Energiegeladenes Intervalltraining mit Petra Hansen

A2 3D-Rückengymnastik - Intensive Rückenstunde für alle Fitnesslevel mit Kathrin Almeida

Block B (60 min):

B1 Fit-Fight - Auspowern mit Kampfsport-Elementen mit Kathrin Almeida

B2 Redondo Ball XXL - Kraft und Gleichgewicht mit viel Spaß trainieren mit Johanna Zuber

Block C (60 min):

C1 Gymstick - Funktionelles Training mit Power mit Johanna Zuber

C2 Be Balanced - Sanftes Ganzkörpertraining mit Petra Hansen

Hinweis: Für die Teilnahme ist **keine** Vereinszugehörigkeit erforderlich.

Ab 14:00 Uhr Abschluss mit Grillen (bis max. 16:00 Uhr)

INFORMATIONEN und KONTAKT

u. a. Workshop Hinweise, Programmübersicht und Anmeldung: www.bit.ly/mann2019

Kreissportbund Stade e.V.

Telefon: 04141 9008-16

E-Mail: sport@ksb-stade.de

Web: www.ksb-stade.de

Bildnachweis: © KSB Stade

Gefördert durch:



Niedersachsen