

## Mensa

- 9.30 - 10.30 Uhr Qigong Massagen  
Karina Berg
- 10.30 - 12.00 Uhr Ich richte mich auf  
Annette Kresse
- 13.00 - 14.00 Uhr Beckenbodentraining  
A. Erikson
- 15.00 - 16.00 Uhr Makko Ho  
Julia Schickentanz

## Außengelände

- 9.30 - 10.30 Uhr Powerboot Circle  
Claudia Storr
- 9.30 - 10.00 Uhr Laufbasics  
Wilhelm Storr

**16.00 Uhr Gemeinsamer Abschluss**

## Anmeldung bis 1. Mai 2015

an:  
Sportkreis Rhein-Hunsrück  
Dagmar Johnen  
Slijpestr. 40  
55487 Sohren

dagmar-johnen@web.de  
Tel. 06543/4913

Kurzentschlossene haben die Möglichkeit, am Veranstaltungstag die noch freien Mitmachangebote zu nutzen. Die Teilnahme an den sportlichen Angeboten ist kostenfrei.

# FRAU IM SPORT

 **LOTTO**  
Rheinland-Pfalz  
*Partner des Sports*

16. Mai 2015

2. Frauensporttag

**Sportkreis Rhein-Hunsrück**

„Gesunde Vielfalt“

# EIN TAG FÜR FRAUEN

Vereine des Sportkreises Rhein-Hunsrück und Turngau Hunsrück sowie der Volkshochschule Hunsrück informieren über attraktive Angebote und geben Anregungen zu sportlichen Aktivitäten

**Großraumsporthalle  
Sohren - Büchenbeuren**

  
**SPORTBUND  
RHEINLAND**

Alle Frauen unseres Kreises sind herzlich eingeladen, an diesem Tag die sportlichen Angebote verschiedenster Art zu nutzen, sich zu treffen, gemeinsam Spaß zu haben, bei Sportangeboten zu schwitzen und neue Kontakte zu knüpfen. bei Sportangeboten zu schwitzen und neue Kontakte zu knüpfen.

## Programm

9.00 Uhr	Eröffnung, Begrüßung und Vorstellung der Übungsleiter und Helfer
09.30 - 12.00 Uhr	Mitmachangebote
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagspause (Getränke, Kaffee, Kuchen)
13.00 - 16.00 Uhr	Mitmachangebote
16.15 Uhr	Abschluss

**Mitwirkende:**  
Vereine des Sportkreis Rhein-Hunsrück und des Turngau Hunsrück sowie Dozentinnen der Volkshochschule Hunsrück

**Veranstalter: Sportkreis Rhein-Hunsrück**



## Entspannung/Stressbewältigung

Tai Chi  
fernöstliche Bewegung  
Qigong Massagen  
Beckenbodentraining  
Makko Ho Meridiandehnungen  
Ich richte mich auf

## AKTIV für jedes Alter

Flexi Bar  
schwingender Stab, Kräftigung der Tiefenmuskulatur  
Rückenfit mit Pilates  
Laufbasics  
Schuhe an und los...  
Hapkido  
Selbstverteidigung für Frauen  
Rückenaktiv  
Gymnastik mit Handgeräten

## Für Power-Frauen

La Gym  
dynamisches Fitness-Tanz-Programm  
Drums Alive  
pulsierender Trommelrhythmus  
Powerboot Circle  
Ausdauertraining für sportbegeisterte Frauen  
Piloxing  
der absolute Fitness Workout  
Power Pilates

## Großraumporthalle

9.00 - 9.30 Uhr Eröffnung  
9.30 - 10.30 Uhr La Gym, Seline Bublies  
10.30 - 12.00 Uhr Drums Alive, Carola Bublies

13.00 - 14.00 Uhr Hapkido, Udo Ölschlägel

14.00 - 15.00 Uhr Piloxing, C. Berres

15.00 - 16.00 Uhr Power Pilates, C. Berres

## Grundschulturnhalle

9.30 - 10.30 Uhr Tai-Chi, Irene Engelmeier

10.30 - 11.30 Uhr Rückenfit, Ingrid Brähler

13.00 - 14.00 Uhr Gymnastik mit Handgeräten  
Renate Linn Reuter

14.00 - 15.00 Uhr Rückenfit mit Pilates  
Gabi Hower

15.00 - 16.00 Uhr Flexibar, Gabi Hower