



# FRAUENSPO AKTIONSTAG

Am Sportzentrum, Sandersdorf

02. MÄRZ 2024



## Programm 02. März 2024

- 09:15 Uhr Einlass
- 10:00 Uhr Eröffnung
- 10:15 Uhr gemeinsame Erwärmung
- 10:30 Uhr Beginn der Angebote auf den Aktionsflächen
- 13:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Stationen der Mitmach- und Informationsangebote auf den Aktionsflächen am 02. März 2024 von 10:30 – 13:30 Uhr, Am Sportzentrum Sandersdorf

	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
<b>BALLSPORTHALLE</b>						
Zumba	•	•		•		•
Bauchtanz			•		•	
Redondo Ball	•	•	•	•	•	•
Selbstverteidigung	•	•	•	•	•	•
Ruderergometer	•	•	•	•	•	•
Yoga	•	•	•	•	•	•
Erste Hilfe	•	•				
Fußball	•	•	•	•	•	•
<b>MEHRZWECKHALLE</b>						
Line Dance, Drums Alive	•	•	•	•	•	•
Seil	•	•	•	•	•	•
Rücken-Fit	•	•	•	•	•	•
Basketball	•	•	•	•	•	•

Speisen und Getränke können vor Ort käuflich erworben werden.

Für Fragen und Anregungen steht das Team des KSB-ABI e.V. gern persönlich zur Verfügung!

**Bitte lockere (Sport)Kleidung und, wenn möglich, Gymnastikmatte mitbringen!**  
(Umkleieräume stehen zur Verfügung)