

**6. FrauenSportNacht
in Sellstedt**

**FASZINIERENDES
WORKOUT
trifft KAHA®**

in der Turnhalle Sellstedt

mit Juliane und Doris

Dabei sein ist alles!

Wir freuen uns auf dich!

TSV Sellstedt



TSV SELLSTEDT

Ahornweg 8
27619 Schiffdorf
Telefon: 04703/5254

6. FrauenSportNacht



Sellstedt

**FASZINIERENDES WORKOUT
trifft KAHA®**

**Samstag, 17.11.18,
19.00 bis 22.00 Uhr
Turnhalle Sellstedt**

FASZINIERENDES WORKOUT trifft KAHA®

„Faszinierendes Workout“

Lasst uns unser eigenes Bewegungspotential mit neuen Inspirationen weiterentwickeln. In dieser abwechslungsreichen Stunde werden wir an unserer körperlichen und geistigen Flexibilität arbeiten. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk hält jung und lässt uns (innerlich) strahlen.

KAHA®

Zu Musik von Bands aus Neuseeland und Hawaii mit Elementen der Sturzprophylaxe und der Rückenschule geht eine Bewegung fließend in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen.

**Das solltest du
keinesfalls verpassen!**

FrauenSportNacht

19.00 Uhr Begrüßung

anschließend bis 20.15 Uhr

**FASZINIERENDES
WORKOUT**

zum Kennenlernen
mit Juliane



30 min Pause mit Klö-
ssen, Getränken und
kleinem Imbiss

20.45 bis 21.45 Uhr

KAHA®

zum Kennenlernen
mit Doris



anschließend gemütlicher Ausklang

Dabei sein ist alles!

*Bringe bitte unbedingt eine Matte mit,
wenn du eine hast! DANKE!*



Die Teilnahmegebühr beträgt 5 € für Vereinsmitglieder, 10 € für Nichtmitglieder, alkoholfreie Getränke und Fingerfood inklusive.

Die Überweisung bis 10.11.18

auf das TSV Konto
unter dem Stichwort FSN + Name
IBAN DE3729250000109000900
BIC BRLADE21BRS
bei der Weser-Elbe Sparkasse

gilt gleichzeitig als
Anmeldung für
die FrauenSportNacht.

TSV SELLSTEDT

Ahornweg 8
27619 Schiffdorf

Telefon: 04703/5254

E-Mail: tsv.sellstedt@t-online.de