

# GutsMuths **AKTIVTAG** 2023

**KSB**   
KREISSPORTBUND  
GOTHA  
Mitten im Sport.

SAMSTAG  
**26.08.2023**  
10 - 14 UHR

auf dem Gelände  
der GuthMuths-  
Gedächtnishalle  
in Schnepfenthal

- **MITMACHEN**
- **AUSPROBIEREN**
- **KENNENLERNEN**

**Für Groß  
und Klein!**



GutsMuths-Gedächtnishalle • Leinaer Weg 3 • 99880 Waltershausen (Ortsteil Schnepfenthal)

# PROGRAMM

Uhrzeit	Turnhalle DANCE AREA	Große Wiese YOGA & QIGONG	Kleine Wiese NATÜRLICH BEWEGT	Miniwiese GESUND & FIT
10:00 Uhr	<b>Offizielle Eröffnung &amp; gemeinsame Erwärmung</b>			
10:15 - 11:00 Uhr	<b>NIA – Tanz</b> Ricarda Müller-Wohne	<b>Flow Yoga</b> Heike Henschke	<b>Outdoor-Parcour</b> Matthias Sänger	<b>Nordic Walking für den Rücken</b> Ute Frankenfeld
11:15 - 12:00 Uhr	<b>Dance</b> Nicole Köllmer	<b>Lachyoga</b> Birgit Neubert	<b>Kinderdisco &amp; Spiel</b> Matthias Sänger	<b>Train your Brain</b> Ute Frankenfeld
12:15 - 13:00 Uhr	<b>NIA – Tanz</b> Ricarda Müller-Wohne	<b>Kuscheltier-Yoga</b> Heike Henschke	<b>Gesundheitswandern</b> Matthias Sänger	<b>Rückentraining mit Kleingeräten</b> Ute Frankenfeld
13:15 - 14:00 Uhr	<b>Kindertanz</b> Nicole Köllmer	<b>Qigong</b> Sven Dietz	<b>Outdoor-Parcour</b> Matthias Sänger	<b>Krafttraining pur+</b> Alexander Bürkle
14:00 Uhr	<b>Verabschiedung</b>			

Mitbringen müssen die Teilnehmenden eine Gymnastikmatte und eigene Versorgung.

## ANMELDUNG

Anmeldung mit Workshopauswahl  
**bis spätestens 19.08.2023**  
an den Kreissportbund Gotha:

**E-Mail:** [info@ksb-gotha.de](mailto:info@ksb-gotha.de) oder  
**Telefon:** 03621 510646

**KSB** 

KREISSPORTBUND  
GOTHA

*Mitten im Sport.*

[www.ksb-gotha.de](http://www.ksb-gotha.de)