

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	Offizielle Eröffnung & gemeinsame Erwärmung			
10:15 - 11:00 Uhr	NIA – Tanz Ricarda Müller-Wohne	Flow Yoga Heike Henschke	Outdoor-Parcour Matthias Sängner	Nordic Walking für den Rücken Ute Frankenfeld
11:15 - 12:00 Uhr	Dance Nicole Köllmer	Lachyoga Birgit Neubert	Kinderdisco & Spiel Matthias Sängner	Train your Brain Ute Frankenfeld
12:15 - 13:00 Uhr	NIA – Tanz Ricarda Müller-Wohne	Kuscheltier-Yoga Heike Henschke	Gesundheitswandern Matthias Sängner	Rückentraining mit Kleingeräten Ute Frankenfeld
13:15 - 14:00 Uhr	Kindertanz Nicole Köllmer	Qigong Sven Dietz	Outdoor-Parcour Matthias Sängner	Krafttraining pur+ Alexander Bürkle
14:00 Uhr	Verabschiedung			

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 oder
Telefon: 03621 510646

KSB 

KREISSPORTBUND
GOTHA

Mitten im Sport.

www.ksb-gotha.de