



TSV Sellstedt FrauenSportNacht 2020 – diesmal als jeweils zwei Workshops

Zwei Angebote an zwei verschiedenen Tagen zum Schnuppern – Vereinsmitglieder werden bevorzugt!

Eine Bitte zuvor: Melde dich nur an, wenn du dir sicher bist, dass du dabei sein kannst!

Danke!

TEIL 1



Trommeln auf Fitbällen

Drums Alive® – das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus.

Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness.

Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten wie Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit.

**Samstag, 06.02. 2021 Drums Alive I mit Doris max. TN 20
19 bis 20 Uhr**

PAUSE ZUM DESINFIZIEREN UND LÜFTEN

**Drums Alive II mit Doris max. TN 20
20.30 bis 21.30 Uhr**

Für Getränke muss dieses Mal selbst gesorgt werden. Wichtig!

Die Anmeldung kann **ab 15. Dezember** unter tsv.sellstedt@t-online.de mit Angabe von Namen, Vorname, Adresse und Telefon erfolgen. Wenn du bereits angemeldet bist, stehst du auf meiner Liste!

Das Hygienekonzept für die Turnhalle ist für alle Teilnehmerinnen verbindlich!

Wir sehen uns!



TSV Sellstedt FrauenSportNacht 2020 – diesmal als jeweils zwei Workshops

Zwei Angebote an zwei verschiedenen Tagen zum Schnuppern – Vereinsmitglieder werden bevorzugt!

Eine Bitte zuvor: Melde dich nur an, wenn du dir sicher bist, dass du dabei sein kannst!

Danke!

TEIL 2

Rücken yoga

„Unser Rücken trägt uns den ganzen Tag, er hält uns aufrecht und sorgt dafür, dass wir uns drehen und wenden können.

Doch der Stress im Alltag, das häufige Sitzen vorm PC und die schwere Last auf unseren Schultern stellen unsere Rückenmuskulatur auf eine harte Probe: sie wird hart und schmerzt.

Mit meiner Rücken-Stunde bringe ich wieder Bewegung und Entspannung in die Muskulatur.

Eine Anfangs- und Endentspannung runden die Yoga-Stunde ab.

Ich freue mich auf euch!“, so lautet die Botschaft von Claudia an alle Yogainteressierten.

**Samstag, 09.01.2021 Rücken yoga I mit Claudia max. TN 20
19 bis 20.15 Uhr**

PAUSE ZUM LÜFTEN

**Rücken yoga II mit Claudia max. TN 20
20.30 bis 21.45 Uhr**

Matten und Getränke müssen dieses Mal mitgebracht werden.

Die Anmeldung kann **ab 1. Dezember** unter tsv.sellstedt@t-online.de mit Angabe von Namen, Vorname, Adresse und Telefon erfolgen.

Das Hygienekonzept für die Turnhalle ist für alle Teilnehmerinnen verbindlich!

Wir sehen uns!