

Startzeit	Kurseinheit
10:00	45 Min.
Am 30.03.2025	Treffpunkt: Freizeitzentrum Harlingerode

# FrauenSportTag 2025

MTV Brunonia Harlingerode

	Stunde 1	Stunde 2	Stunde 3	Stunde 4	Wo?
	10:30 - 11:15	11:45 - 12:30	13:00 - 13:45	14:15 - 15:00	
Was?	Kangoo Jumps Tabata	Kangoo Jumps Power	Kangoo Jumps Tabata	Kangoo Jumps Power	FZZ kleiner Raum
Wer?	Kathy	Willy	Kathy	Willy	
Was?	Jumping meets Shadowboxer	Jumping Fitness	Jumping Health	Jumping CrossFit	Funktionsraum
Wer?	Julia	Sarah	Nina	Nina	
Was?	Outdoor Fitness		Outdoor Fitness		Outdoor Planstraße
Wer?	André		André		
Was?	Faszientraining	Pilates	Faszientraining	Pilates	FZZ großer Raum
Wer?	Sona	Bianca	Sona	Bianca	
Was?	SeniorFit	BBP	Step Aerobic	BBP	Turnhalle Grundschule
Was?	Iris	Linda	Julia	Linda	
Was?		Ernährungsberatung nach TCM		Ernährungsberatung nach TCM	TennisClubheim
Wer?		Sona		Sona	

Grundsätzlich sind alle Kurse für Einsteiger geeignet.  
Ausprobieren und mitmachen!

## Infos:

- Treffpunkt: 10 Uhr im Freizeitzentrum Harlingerode zur Begrüßung
- Die Einteilung wird am 30.03.2025 vor Ort ausgehängt.
- nach dem letzten Kurs wird im Freizeitzentrum ein gemeinsamer Ausklang mit Kaffee, Sekt und Kuchen angeboten und bei Bedarf die Teilnahmebescheinigungen ausgehändigt
- Krankmeldungen/Absagen bitte auch per WhatsApp oder email an Ani (01722178643 oder [anika.krampitz@mtv-harlingerode.de](mailto:anika.krampitz@mtv-harlingerode.de))
- Die Anmeldegebühr in Höhe von 10Euro bitte bis 21.03.2025 überweisen:  
MTV Brunonia Harlingerode - IBAN: DE07 2505 0000 0023 4479 72 - Betreff: Frauensporttag

## Was muss ich mitbringen?

- Saubere Turnschuhe und Schuhe zum Wechseln für draußen
- ein Handtuch
- Trinkflasche (Wasser und Sportgetränke zum auffüllen/nachfüllen sind vorhanden)
- Bei Outdoor Fitness: wenn vorhanden Handschuhe
- Bei Faszientraining; wenn vorhanden Faszienrolle
- Bei Pilates, BBP, Faszientraining, SeniorFit; Gymnastikmatte
- Gute Laune und Spaß