


# 15. Erlebnistag Sport 50 + Samstag, 25. April 2020, 9.30-15.30 Uhr

Uhrzeit	lifeline Cycling-Raum	lifeline Squash-Raum	lifeline Gymnastik-Raum	Freizeitbad Laguna	Sporthalle	Gymnastikhalle (TV Aßlar)	Vorstands- zimmer (TV Aßlar)
<b>9.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung (Sporthalle)</b>							
10.00-10.45	 <p><b>SPORTKREIS LAHN-DILL</b>  Landessportbund Hessen e.V.</p>	<b>3</b> <b>Spielerische Gymnastik</b> (Redondoball)  Antje Brät-Failing	<b>8</b> <b>Pilates</b>  Gaby Schmidt	<b>13</b> <b>Aquafitness</b> Außenbecken/Sole  Nicole Brauer	<b>18</b> <b>Line Dance</b> Anfänger  Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	<b>23</b> <b>Body Workout im Flow</b>  Karin Fischer-Bechtel	
11.00-11.45		<b>4</b> <b>Spielerische Gymnastik</b> (Redondoball)  Antje Brät-Failing	<b>9</b> <b>Pilates</b>  Gaby Schmidt	<b>14</b> <b>Aquafitness</b> Außenbecken/Sole  Nicole Brauer	<b>19</b> <b>Bachata und Mambo</b> ohne Partner  Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	<b>24</b> <b>Body Workout im Flow</b>  Karin Fischer-Bechtel	<b>28</b> <b>Gedächtnis- training</b>  Inge Schmidt
12.00-12.45		<b>5</b> <b>Spielerische Gymnastik</b> (Redondoball)  Antje Brät-Failing	<b>10</b> <b>Pilates</b>  Gaby Schmidt	<b>15</b> <b>Aquafitness</b> Außenbecken/Sole  Nicole Brauer	<b>20</b> <b>Contra Line Dance</b> <i>(in Linien gegenüber)</i>  Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	<b>25</b> <b>Body Workout im Flow</b>  Karin Fischer-Bechtel	<b>29</b> <b>Gedächtnis- training</b>  Inge Schmidt
<b>12.45 –13.45 Uhr Mittagspause</b>							
13.45-14.30	<b>1</b> <b>Sensitive-Cycling</b>  Antje Brät-Failing	<b>6</b> <b>Faszientraining</b>  Ulrike Gerke	<b>11</b> <b>Muskellängen- training</b> mit dem Rubberband  Gaby Schmidt	<b>16</b> <b>Aquafitness</b> Sportbecken  Sasa Arzenek	<b>21</b> <b>Aroha</b>  Karin Fischer-Bechtel	<b>26</b> <b>Kreistänze</b> nach int. Volksmusik  Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	<b>30</b> <b>Gedächtnis- training</b>  Inge Schmidt
14.45-15.30	<b>2</b> <b>Sensitive-Cycling</b>  Antje Brät-Failing	<b>7</b> <b>Faszientraining</b>  Ulrike Gerke	<b>12</b> <b>Muskellängen- training</b> mit dem Rubberband  Gaby Schmidt	<b>17</b> <b>Aquafitness</b> Sportbecken  Sasa Arzenek	<b>22</b> <b>Aroha</b>  Karin Fischer-Bechtel	<b>27</b> <b>Walzer und Tango</b> ohne Partner  Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	

**Verpflegung und Getränke** (TV Aßlar) Eingangsbereich Sporthalle **Informationsstand:** Sportkreis Lahn-Dill e.V.