

Fitnesswochenende & Weihnachtstanzen des Seniorentanz-Zentrums

19. & 20.11.2022
Sporthalle 2

Tanz- und Fitnessangebote

Viele tolle Gastdozenten

Dagmar Tranikova

Alena Skotakova

Simone Oppermann

Sylvia Zabel

u.v.m



Anmeldung erforderlich unter
anita.hoekelmann@ovgu.de

Teilnahmegebühr
2 Tage 15,-€ / 1 Tag 10,-€

Diese sollten auf das folgende Konto bis zum **13.11.2022**
überwiesen werden:

USC Magdeburg e.V.
IBAN: DE13 1203 0000 1020 3764 61
Zweck: Weihnachtstanzen
(Barzahlung ist noch vor Ort möglich)

Kleiner Imbiss-Stand vor Ort.

Programm

19 & 20.11.2022

Bitte beachten Sie, dass die Kurse in den Hallendritteln unterschiedliche Anfangszeiten haben. Da die Hallenkapazität beschränkt ist, werden wir bei Überbuchung die Plätze nach Datum des Eingangs der Anmeldung vergeben.

Anmeldung:

Name des Teilnehmers: _____

Bitte kreuzen Sie an, an welchen Kursen Sie teilnehmen möchten!

Bitte senden Sie Ihre Teilnahmewünsche bis zum 12. November an:

anita.hoekelmann@ovgu.de

Datum	Bewegungs-drittel	Gerätturn-drittel	Judodrittel
19.11.22	12.30 – 14.00 Sonne im November <i>Anna</i> <input type="radio"/>	11.30-13.00 Yoga Flow <i>Alena</i> <input type="radio"/>	09.30-11.00 Rhythmus und Bewegung mit Jonglierspielen <i>Dagmar</i> <input type="radio"/>
		14.00-15.30 Tanz <i>Alena</i> <input type="radio"/>	13.30-15.00 Pilates <i>Sylvia</i> <input type="radio"/>
	16.00-17.30 Tanzen I <i>Alexander</i> <input type="radio"/>	15.30-17.00 Training des Gedächtnisses durch Bewegung <i>Dagmar</i> <input type="radio"/>	15.30-17.00 Sporttherapie Physiotherapie Übungen zur Mobilisierung u. Kräftigung <i>Simone</i> <input type="radio"/>
20.11.22	09.30-11.00 Tanzen <i>Konstantin</i> <input type="radio"/>	09.30-11.00 Psychomotorische Bewegungsspiele für Körper & Geist <i>Dagmar</i> <input type="radio"/>	09.30-11.00 Fusion Yoga & Tanz <i>Alena</i> <input type="radio"/>
	11.00-12.30 Tanzen II <i>Alexander</i> <input type="radio"/>	11.00-12.30 „Smooth“ Tanz <i>Alena</i> <input type="radio"/>	11.00-12.30 Rhythmus und Bewegung mit Jonglierspielen <i>Dagmar</i> <input type="radio"/>