

Siegerland Turngau e. V. 1886

Westfälischer Turnerbund - Deutscher Turnerbund

Aktivtag der Frauen am 08.10.2011



STG

SIEGERLAND TURNGAU



Angelika Braukmann, Dachsweg 3, 57223 Kreuztal
Kommissarische Beauftragte Frauen



Tel.: 02732 5834-0

Email: geli@kfz-braukmann.de

03.09.2011

An alle
Übungsleiter/innen
und interessierte Frauen
der Vereine und Bezirke im Siegerland Turngau

Aktivtag für Frauen 2011

Einladung

Das traditionelle Turnerinnentreffen, Aktivtag für Frauen, findet in diesem Jahr am 08. Oktober 2011 beim Eiserfelder Turnverein statt.

Hierzu lade ich herzlich ein.

Aktuell und vielseitig werden insgesamt 13 Arbeitskreise von *Flexibar*, *Pilates*, *Bauch-Beine-Po*, *Zumba*, *Hip-Hop*, *Videoclipdance*, *Gymnastik 50+*, *Singen* und *Tanzen* usw. mit Referentinnen des STGs präsentiert. Die Arbeitskreise beginnen um 12.30 Uhr bzw. 14.30 Uhr. Eine halbstündige Pause berücksichtigt den Wechsel zu einem anderen Sportangebot.

Belegungsplan, Meldebogen und Anfahrbeschreibung sind auf den nachfolgenden Seiten zu finden.

Meldeschluss ist der 05. Oktober 2011

Die Teilnahmegebühr beträgt pauschal 7,- €/pro Person

Ab 16.00 Uhr findet das traditionelle Kaffeetrinken in der Mensa der Gesamtschule Eiserfeld satt!

Der Eiserfelder Turnverein wird uns mit Kaffee und Kuchen verwöhnen.

Im Anschluss an das Kaffeetrinken soll die Jahrestagung der Frauen (Teil II) stattfinden. Hierzu bitte ich euch, mir eure Wünsche und Anregungen bis zum 30.09.2011 mitzuteilen!

Ich freue mich darauf zahlreiche Teilnehmerinnen begrüßen zu können.

Mit sportlichen Grüßen
Angelika Braukmann



Internet: www.siegerland-turngau.de ▪ E-Mail: info@siegerland-turngau.de



	12.30 – 14.00 Uhr	14.30 – 16.00 Uhr
Gesamtschule Eiserfeld, <u>alte Halle</u> , Talsbachstraße 33, 57080 Siegen	AK 1 Flexi meets Aerobic Franka Schreiber	AK 2 Pilates mit dem Flow Tonic Franka Schreiber
Gesamtschule Eiserfeld, <u>neue Halle</u> , Talsbachstraße 33, 57080 Siegen	AK 3 Videocliphance Stefanie Kerst	AK 4 Hip-Hop Stefanie Kerst
Realschulhalle, <u>alte Halle</u> Am Hengsberg 20 57080 Siegen-Eiserfeld	AK 5 Step für Einsteiger Birgit Zander	AK 6 Progressive Muskelentspannung Angelika Kroel
Realschulhalle, <u>neue Halle</u> Am Hengsberg 20 57080 Siegen-Eiserfeld	AK 7 Gymnastik 50+ Herta Stahlschmidt	AK 8 Tanzen und Singen Marlies Suchard
Hauptschulturnhalle. <u>alte Halle</u> , Wehrstraße 34, 57080 Siegen-Eiserfeld	AK 9 Beckenbodentraining, überall, ohne Sportbekleidung und ohne Matte Isolde Zapp	AK 10 Bauch/Beine/Po Jan Otterbach
Hauptschulturnhalle, <u>neue Halle</u> , Wehrstraße 34, 57080 Siegen-Eiserfeld	AK 11 Indian Balance Referent wir noch im Internet veröffentlicht	AK 12 Zumba für Einsteiger Vladimira Wagner
	12.30 – 14.00 Uhr	
Gesamtschule Eiserfeld, Eingang, Talsbachstraße 33, 57080 Siegen	Ak 13 Power-Walking mit Handgeräten (Xco's) mit Workout Christina Kraume	