

SPORT ZUM WELTFRAUENTAG

Samstag, den 15. März 2025

Donauhalle Nendingen (MZH)



9:30 **Start**

9:45

Sonja - Step Aerobic

Teilnehmerzahl wg. Stepbretter begrenzt
(Anmeldung erforderlich oder eigenes Brett mitbringen)

10:15

Susanne - Strong Nation

11:00

Vortrag „Thema Beckenboden“ von Patricia Leipnitz-Abad

11:30

Patricia Pilates spez. Beckenboden mit Redondo Ball

Ab 12 Uhr

Abschlussrunde mit Büffet und Gesprächen

Bitte mitbringen:
Sportschuhe, Matte oder
Handtuch, Trinkflasche
(evtl. Stepbrett und/oder
Redondo-Ball)



**TURNVEREIN
NENDINGEN**

