

"Frauen in Bewegung"

am 9. November 2024 von 9 bis 13 Uhr in der Sporthalle der Thomas-Mann-Schule

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9:00 - 9:15 Uhr	Ankommen und gemeinsame Aktion zum Start		
Workshop-Phase 1 9:15 - 10:10 Uhr	Koordinations- und Balance-Zirkel (Lübecker SC)	Ergometer- und Zirkeltraining (LFRK)	Show-Akrobatik (Movement Family)
10:10 - 10:20 Uhr	Pause		
Workshop-Phase 2 10:20 - 11:15 Uhr	Bewegungsfreude mit Dehnung, Kraft, Gleichgewicht und Achtsamkeit (TSV Travemünde)	Einführung in die Boxtechnik (Boxclub)	Line Dance (TC Concordia)
11:15 - 11:25 Uhr	Pause		
Workshop-Phase 3 11:25 - 12:25 Uhr	Volleyball (TG Rangenberg)	Lauftraining (Ostseerunner)	Parkour (Movement Family)
12:25 - 12:35 Uhr	Pause		
12:35 - 13:00 Uhr	gemeinsame Aktion zum Abschluss und Ausklang		