

Der [MTV Obermarschacht](#) lädt alle interessierten Frauen aus der Elbmarsch ein, unsere Vereinsangebote kennenzulernen am

Frauensporttag

18.10.2025 in der Grundschulhalle Marschacht

Kommt vorbei, macht mit und habt Spaß! Anmeldung nicht erforderlich

Programm:

- 10.00 Uhr Rücken Fit**
Ein Übungsprogramm, dass den Rücken stärkt
- 11.00 Uhr Fit Fight**
Fitness-und Ausdauertraining mit Schlag-und Kicktechniken
- 12.00 Uhr Tanz dich Fit**
Lebensfreude pur mit Power im Beat - Tanzen und genießen
- 13.00 Uhr Pause**
- 13.30 Uhr Fit und beweglich - Sport für Frauen (Ü60)**
Beweglich bleiben, die Muskulatur kräftigen, Sturzprophylaxe, Denken und Bewegen - unverzichtbar, je älter wir werden
- 14.30 Uhr Pilates** Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur
- 15.30 Uhr Stuhlgymnastik - Locker vom Hocker**
Sportliche Übungen im Sitzen und Stehen am Stuhl (bitte ein Sitzkissen mitbringen)
- 16.30Uhr Hula Hoop - der Trend für die Hüfte**
(wer hat, bringt einen eigenen Reifen mit)
- 17.30 Uhr Yoga**
Lass den Tag ausklingen, spüre nach und danke dir selbst (bitte eine Decke oder ein großes Handtuch mitbringen)

Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenlos. Bitte denkt an Hallenturnschuhe, ein Getränk und ein Handtuch. Wir freuen uns auf einen bewegten Tag mit Euch.