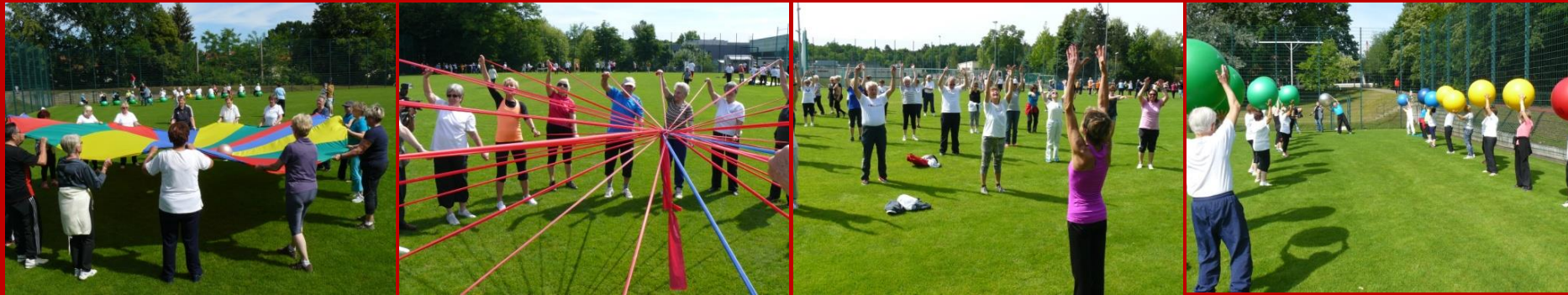


Cottbuser Seniorensportfest

Wir starten um 15.00 Uhr mit einer gemeinsamen Erwärmung mit Dr. Carola Wiesner & Manja Koal



Termin:

Mittwoch, 23. September 2020

Zeit:

15.00 – 17.00 Uhr

Ort:

Rasenplatz an der Leichtathletikhalle (bei Regen in der Halle)

Teilnahmegebühr:

2,00 Euro mit anschließendem „Kaffeekränzchen“

17 Stationen zum Mitmachen mit großartigen Referenten, im 10 Minuten-Rhythmus:

Schwungtuch, Fitbälle, Stäbe, Nordic Walking, Fahrradergometer, Hockergymnastik, Qi Gong, Step- Aerobic, Wellness-Workout, Ringspiele, Tennis, Torwandschießen, Tischtennis, Theraband, Torwandschießen, MiniGolf oder eine schöne Wanderung

Mit dabei:
verschiedene
Infostände