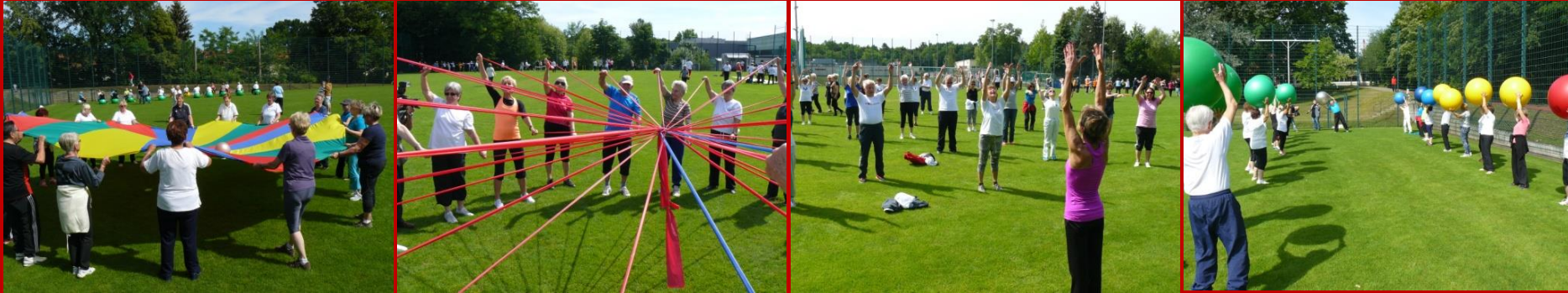


Cottbuser Seniorensportfest

Wir starten um 10.00 Uhr mit einer gemeinsamen Erwärmung mit Dr. Carola Wiesner



Termin:

Mittwoch, 16. Juni 2021

Zeit:

10.00 – 12.00 Uhr

Ort:

Rasenplatz an der Leichtathletikhalle (bei Regen in der Halle)

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