

Programmübersicht – Frauensporttag: 10.04.2010 – 10:30 bis 16:30 Uhr
Veranstaltungsort: Hochschulsport der
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

10:00	<i>Begrüßung im Foyer</i>					
Beginn Uhrzeit:	Spielhalle 1	Spielhalle 2	Aktionsraum I	Aktionsraum II	Aktionsraum III	Studio O
10.30	Step Aerobic	Kickboxen Klettern	Line Dance	Qi Gong und Meditatives Gehen	Indoor Cycling	Fitnessstraining mit Beratung
11.45	Fit Drums	Trad. Taekwon Do	Salsa für Frauen	Beckenboden- Gymnastik	Indoor Cycling	Fitnessstraining mit Beratung
13.00	Selbst- verteidigung	Klettern Aikido	Bauchtanz	Boxen	Bewegte Ent- spannung mit Redondo-Ball	
14.15	Latino- Aerobic	Karate	Bollywood	Pilates	Bewegte Entspannung für Füße	
15.30	Badminton	Badminton	Ballett	Starke Muskeln- Starke Knochen	Bodystyling mit Hanteln	

Beginn Uhrzeit:	Schwimmbad	Schwimmbad /Therapie- becken	Freilufthalle	Außengelände	Raum 205	Foyer
10.30	Kraulen	Aqua-Fitness	Bogen- schießen	Nordic- Walking	Speed Stacking	Munitionsloses Schießen -fortlaufend
11.45	Rücken- schwimmen	Wasser- fitness	Bogen- schießen	Nordic- Walking	Speed Stacking	Info-Stände
13.00	Tauchen	Wassergym- nastik	Inline Skaten	Stick- Walking	Progressive Muskelent- spannung	
14.15	Tauchen	Wassergym- nastik	Inline Skaten	Petanque (Boule)		
15.30	Aqua- Walking	freies Schwimmen für Nichtsch.	Basketball			

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Teilnahmegebühr 2 €

Änderungen vorbehalten.

Infos unter: www.ssb-oldenburg.de
www.frauen.oldenburg.de
www.uni-oldenburg.de/hochschulsport

Veranstalterinnen des Frauensporttages sind:



Frauenbüro
STADT OLDENBURG i.O.

in Kooperation mit dem
Hochschulsport der
Carl von Ossietzky
Universität Oldenburg

