

KSB Einladung für Frauen im Sport aus Vereinen der Wesermarsch

Am Freitag, den 14. Februar 2025

Wir besuchen den SV Nordenham, bekommen einen VerEinsblick in die Sportstätten, die sportlichen Angebote und haben die tolle Möglichkeit an einer **Schnupperstunde TriloChi** mit **Astrid Siefken** teilzunehmen.

TriloChi - Die ganzheitliche Körper- und Energiearbeit

Methode
und

wie
des



Die TriloChi bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung Gesundheitsförderung. Das zeitgemäße und moderne MindBodyKonzept umfasst verschiedene Techniken, Aerobic, mit bewährten Elementen aus der Tradition Yoga. Ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute!

TriloCHI

Danach haben wir uns einen Kaffee/Kuchen verdient. Platz zum Austausch untereinander. ☺

Eine Reise zu den Sternen

Anschließend besuchen wir das Planetarium in Nordenham. Herr Berends führt uns durch die Räumlichkeiten und wir bekommen viele Informationen über Himmelskörper. Es geht



hoch auf die Sternwarte und mit ganz viel „Wetterglück“

können wir vllt noch einen Blick durch die Teleskope werfen. ∞ Ω

Wir treffen uns am Freitag, den 14. Februar 2025 um 13.30 Uhr in Schwei/neue Turnhalle bzw. um 14.00 Uhr in Nordenham vor dem Vital Zentrum. Bitte Sportkleidung, eine warme Jacke und 6,- Euro (Eigenanteil) mitbringen. Anmeldungen und Fragen gerne an die obige Email bis zum 05. Februar.