

# Workshops

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>10:30 - 11:00 Uhr</b> | Atemgymnastik, TSV                         |
| <b>11:00 - 11:30 Uhr</b> | Ganzkörpertraining mit Faszien dehnen, OTV |
| <b>11:30 - 12:00 Uhr</b> | Latin Dance Ü 50, OTV                      |
| <b>12:00 - 12:30 Uhr</b> | Fit mit dem Ball, WMTV                     |
| <b>12:30 - 13:00 Uhr</b> | Qigong im Alter, WMTV                      |
| <b>13:00 - 13:30 Uhr</b> | Training mit dem Elastiband, WMTV          |
| <b>13:30 - 14:00 Uhr</b> | Qigong, SBW                                |
| <b>14:00 - 14:30 Uhr</b> | Tai Chi, SBW                               |

**Bei Interesse an den Workshops melden Sie sich einfach am Stand des Solinger Sportbundes im Erdgeschoss.**