



# Women Power Day

*Vielfältig. Weiblich. Aktiv.*

28. August 2021 | 14:00 Uhr | Schulsportplatz Gramastetten

# Einladung

Bezirksobfrau Melanie Wöss und ihr Vorstandsteam der Frauen in der OÖVP Urfahr-Umgebung laden herzlich zu einem sportlichen Tag ein.










## Programm:

- 14:00 Uhr: Modenschau mit Sport Haderer
- Gemeinsames Warm-Up mit Sabine Steyer
- 15:00 Uhr: Workshops
- 17:00 Uhr: Gemütlicher Ausklang

Wir sorgen gerne für eine gesunde kulinarische Stärkung!



# Workshops

Workshops	1	2	3
15:00 - 15:30	Smovey mit Sissy Wolfesberger	Linedance mit Ilse Schneckleithner	Liebscher & Bracht Schmerzfrei-Gruppentraining mit Michaela Danninger-Schimpl  
15:30 - 16:00	Tabata Training mit Sabine Steyer 	Step Aerobic für Einsteiger mit Karina Tyoler	Denkspaziergang mit SelbA Übungen mit Veronika Leiner und Anneliese Bräuer
16:00 - 16:30	Rückenfit mit Sissy Wolfesberger 	Yoga & Flow mit Miriam Birngruber 	Flexwalktraining mit Silvia Reiter 
16:30 - 17:00	Fit ins Alter mit Sylvia Ahrer 	Floorball mit Petra Geelhaar 	Mindful Stretching mit Miriam Birngruber 

Du brauchst:



Matte



Faszienrolle



Sportschuhe outdoor



Sportschuhe indoor

Vielen Dank für die tolle sportliche Unterstützung!

## Workshops



YOGA MIT  
MIRIAM



*Wir bitten um Einhaltung der 3G-Regel  
und sind verpflichtet diese zu überprüfen!*

**Kinderbetreuungsangebot** - Anmeldung unter  
[frauenoevpuu@gmail.com](mailto:frauenoevpuu@gmail.com)

Auf jede Teilnehmerin wartet ein Goodie-Bag.  
Wir freuen uns auf euer Kommen!