

**Sport macht Spaß!
Sport überwindet kulturelle und soziale Grenzen!
Sport verbindet!**

Absenderin:

Vor- und Zuname

Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)

Straße, Nr.

PLZ/Ort

ggf. Verein

Telefon

Mail

Interkultureller
FRAUENSPORTTAG

Bitte
ausreichend
frankieren

KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Liebe Frauen,

am Samstag, den **7. September 2019**, findet von 9.00 bis 16.00 Uhr in der Dreifachsporthalle in Salzbergen (Bruchweg 23) der **8. Interkulturelle FrauenSportTag** statt.

Der KreisSportBund Emsland lädt Frauen aller Altersgruppen und Kulturen ein, aktiv neue Sportformen auszuprobieren.

Weitere Anmeldeformulare stehen als PDF-Download auf der Homepage www.ksb-emsland.de zur Verfügung.

Hinweise:

- Teilnahmegebühr inkl. Mittagessen: 10,- EUR
- Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis
- eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht notwendig
- Bezahlung im Lastschriftverfahren nach der Veranstaltung

Achtung – bitte beachten!

Wir bitten um Verständnis, falls wir nicht in allen Fällen Deine WS-Wünsche erfüllen können. Die Anmeldebestätigung zu den von Dir gewählten Workshops und weitere Informationen werden wir erst in der Woche vor dem Veranstaltungstermin versenden.

Informationen und Kontakt:

Sportschule Emsland im KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Tel. 05952 940-103
Fax 05952 940-105
Mail mail@sportschule-emsland.de
Web www.ksb-emsland.de

Anmeldung
bis zum
**21. August
2019**

Unsere Premiumpartner:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



**AKTIV FÜR VEREINE – STARK
FÜR DIE ORGANISATIONS-
ENTWICKLUNG!**

Interkultureller
FRAUENSPORTTAG



Salzbergen | Samstag, 7. Sept. 2019

gefördert durch:



WORKSHOPS

Uhrzeit	Programm																		
09.15 – 09.30	Anmeldung - Ausgabe der Unterlagen																		
09.30 – 09.45	Begrüßung																		
A WS-Nr. 10.00 – 11.15	1 Tabata	2 Klangschalenmeditation	3 Aqua-Fitness/-Power M*	4 Indoor Cycling	5 Smovey Outdoor	6 Rudern	7 Beach-Tennis	8 Schießen M*	9 Beach Volleyball M*	10 Zumba®	11 Bubble-Football	12 Selbstverteidigung M*	13 Muskelentspannung	14 Lachyoga	15 Klettern	16 Rückenfit mit Gymstick	17 Entspanntes Nichtstun	18 Cross Fit	19 Breakletics®
B WS-Nr. 11.45 – 13.00	20 Tabata	21 Klangschalenmeditation	22 Aqua-Fitness/-Power M*	23 Indoor Cycling	24 Smovey Outdoor	25 Rudern	26 Beach-Tennis	27 Schießen M*	28 Beach Volleyball M*	29 Zumba®	30 Bubble-Football	31 Selbstverteidigung M*	32 Muskelentspannung	33 Lachyoga	34 Klettern	35 Rückenfit mit Gymstick	36 Entspanntes Nichtstun	37 Cross Fit	38 Breakletics®
13.00 – 14.00	Mittagessen																		
C WS-Nr. 14.15 – 15.30	39 Tabata	40 Klangschalenmeditation	41 Aqua-Fitness/-Power M*	42 Indoor Cycling	43 Smovey Outdoor	44 Rudern	45 Beach-Tennis	46 Schießen M*	47 Beach Volleyball M*	48 Zumba®	49 Bubble-Football	50 Selbstverteidigung M*	51 Muskelentspannung	–	52 Klettern	53 Rückenfit mit Gymstick	54 Entspanntes Nichtstun	55 Cross Fit	56 Breakletics®
ab 15.30	Abschluss mit Kaffee und Kuchen																		

- 1 – Tabata**
Hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.
- 2 – Klangschalenmeditation**
Tiefe Entspannung, begleitet von mehreren Klangschalen.
- 3 – Aqua-Fitness/Aqua-Power**
Spezielles Bewegungstraining im Wasser. (M*)
- 4 – Indoor Cycling**
Gruppentrainingsprogramm, das als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern mit Musik ausgeführt wird.
- 5 – Smovey Outdoor**
Eine Kombination aus Walken und Workout, in die die Natur mit eingebunden wird.
- 6 – Rudern**
Erlernen der grundlegenden Fähigkeiten vom Rudern. Für Anfänger geeignet, **man muss schwimmen können**.
- 7 – Beach-Tennis**
Mit dem Luftgewehr und/oder Laserpistole. (M*)
- 8 – Schießen**
Mit dem Luftgewehr und/oder Laserpistole. (M*)
- 9 – Beach Volleyball (M*)**
- 10 – Zumba®**
Vom Tanz inspiriertes, kalorienverbrennendes, muskelformendes Ganzkörper-Training.
- 11 – Bubble-Football**
Freizeitaktivität, bei der die Teilnehmer aufblasbare, meist transparente Kugeln über ihren Oberkörper stülpen und damit Fußball spielen.

- 12 – Selbstverteidigung für Frauen**
Verschiedene Methoden und Techniken, um Gefahrensituationen selbstbewusst zu bewältigen. (M*)
 - 13 – Muskelentspannung**
Muskelgruppen werden bewusst angespannt und entspannt.
 - 14 – Lachyoga**
Eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht.
 - 15 – Klettern**
Klettern an der mobilen Kletterwand – besonders für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.
 - 16 – Rückenfit mit Gymstick**
Trainingsgerät aus einem Fiberglasstab mit Griffen und zwei langen Thera-Bändern.
 - 17 – Entspanntes Nichtstun**
Meditation, bei der Du Dich in entspannter Körperhaltung, z.B. auf eine Sache intensiv konzentrierst.
 - 18 – Cross Fit**
Ständig variierende, funktionelle Bewegungen, die bei hoher Intensität ausgeführt werden. Voraussetzung: Gute Grundfitness.
 - 19 – Breakletics®**
Verbessert die Koordination und die Beweglichkeit, regt den Fettstoffwechsel an und macht zudem riesigen Spaß.
- M***
WS werden von einem Mann geleitet
- ®**
Referent besonders lizenziert

ANMELDUNG

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden!
Anmeldeschluss: 21. August 2019
 Eine Abmeldung nach Anmeldeschluss ist nur unter Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich.

Ja, ich bin dabei!
 Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Workshops an:
 (Bitte immer einen Ausweichworkshop angeben.)

Workshopreihe A Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
Workshopreihe B Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
Workshopreihe C Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Mittagessen
 normal vegetarisch

SEPA-Lastschriftmandat
 Ich ermächtige den KreisSportBund Emsland e.V., die Teilnahmegebühr in Höhe von 10,- Euro einmalig von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Emsland e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE30 4512 0510 0007 0845 47** / KreisSportBund Emsland e.V.
 Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen separat mitgeteilt**

Name des Kreditinstituts _____
 BIC _____
 D I E _____
 IBAN _____
 Betrag **10,- Euro**

Vor- und Zuname Kontoinhaber/-in (wenn mit Teilnehmerin nicht identisch) _____
 Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber/-in _____
 Ort/Datum/Unterschrift Lehrgangsteilnehmerin _____