

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

Absenderin

Vor- und Zuname
Geburtsdatum
Straße, Nr.
PLZ/Ort
ggf. Verein
Telefon
Mail

Interkultureller
FRAUENSPORTTAG

Bitte
ausreichend
frankieren

KreisSportBund Emsland
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Liebe Frauen,

am Samstag, den **17. September 2016**, findet beim Schulzentrum in Dörpen der **6. Interkulturelle FrauenSportTag** statt.

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

Wähle drei Workshops aus dem vielfältigen Angebot und melde dich bis zum 2. September 2016 mit dem Anmeldeformular an.

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 940103
Fax 05952 940105
Mail mail@sportschule-emsland.de
Web www.ksb-emsland.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Aktiv für die Vereine
Stark für den Sport
Vereinsentwicklung

Interkultureller **FRAUENSPORTTAG**



Samstag, 17. September 2016

von 9.00 bis 16.00 Uhr

in Dörpen, Schulstraße am Schulzentrum

unterstützt von:



Niedersachsen



WORKSHOPS

| Uhrzeit | Programm | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------|-----------|----------------|-------------|-----------------|-----------|------------|----------------|--------------|-------------------|--------------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| 09.15 – 09.30 | Anmeldung - Ausgabe der Unterlagen | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09.30 – 09.45 | Begrüßung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | WS-Nr. 10.00 – 11.15 | 1* Aroha® | 2 Bauchtanz | 3* Zumba® | 4* Soundkarate | 5* Lachyoga | 6* Drums Alive® | 7* Bokwa® | 8* Qi Gong | 9 Engery Dance | 10 Piloxing® | 11 Indoor Cycling | 12 Wirbelsäulengymnastik | 13 Aqua Fitness | 14 Rudern | 15* Indica | 16 Bogenschießen |
| B | WS-Nr. 11.45 – 13.00 | 17* Deep Work® | 18* Gorodki *M | 19 Zumba® | 20 Soundkarate | 21 Lachyoga | 22 Drums Alive® | 23 Bokwa® | 24 Qi Gong | 25 Pilates | 26 Piloxing® | 27 Indoor Cycling | 28 Wirbelsäulengymnastik | 29 Aqua Fitness | 30 Handball | 31 Bogenschießen | |
| | 13.00 – 14.00 | Mittagessen | | | | | | | | | | | | | | | |
| C | WS-Nr. 14.15 – 15.30 | 32 Deep Work® | 33 Bauchtanz | 34 Zumba® | 35 Soundkarate | 36 Lachyoga | 37 Drums Alive® | 38 Bokwa® | 39 Qi Gong | 40 Handball | 41 Piloxing® | 42 Indoor Cycling | 43 Wirbelsäulengymnastik | 44 Aqua Fitness | 45 Gorodki *M | 46 Indica | 47 Bogenschießen |
| | ab 15.30 | Abschluss mit Kaffee und Kuchen | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 8 Jahren

Heute hast **DU** die Gelegenheit Sportarten auszuprobieren und in noch unbekannte Sportarten zu schnuppern.

1 AROHA®

Vielseitiges Bewegungsprogramm im ¾-Takt.

3 ZUMBA®

Kombination von Latino-Rhythmen mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß. Bist du bereit? Los geht die Party!

4 SOUNDKARATE

Soundkarate ist ein optimiertes Trainingskonzept, das die Vorteile des Kampfkunsttrainings mit anderen motorischen und sportlichen Übungen kombiniert. Es werden Karatebewegungen

zusammen mit musikalischen und spielerischen Elementen geübt.

5 LACHYOGA

Lachyoga ist die lustigste und kreativste Sportart und ist zugleich gesund für Körper, Geist und Seele.

6 DRUMS ALIVE®

Trommeln auf Pezzi-Bällen, verbunden mit einfachen Aerobic-Schritten, gewürzt mit rhythmischer Musik, ergeben eine ausgelassene Fitness-Stunde.

7 BOKWA®

Unkompliziert zu erlernende Kombination aus Tanzen und Kickboxen.

8 QI GONG

Übungen, die den Atem beruhigen und den Energiefluss des Körpers in Schwung bringen.

10 PILOXING®

Kraftvolle, schnelle Bewegungen vom Boxen, kombiniert mit ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates.

15 INDIACA

Indica, welches auf südamerikanische Wurzeln zurückgeführt wird, ist ein Mannschaftsspiel, das dem Volleyball ähnelt.

17 DEEPWORK®

Bewegungsabläufe, die sich immer in Verbindung mit Anspannung und Entspannung befinden – aufgebaut nach fünf Elementen.

18 GORODKI

Eine russische Mannschaftssportart bei der verschiedene Figuren, die aus fünf Holzklötzchen zusammengesetzt werden, mit einem Wurfstab aus einer abgegrenzten Spielfläche heraus zu schlagen sind.

*M

Folgende WS werden von einem Mann geleitet:
· Rudern
· Gorodki

®

Referent besonders lizenziert

Anmeldung

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden!

Anmeldeschluss: 2. September 2016

Weitere Hinweise zur Anmeldung siehe Rückseite:

Achtung – bitte beachten!

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

Workshopreihe A Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____ **Mittagessen** normal vegetarisch **Kinderbetreuung** Anzahl: _____ Alter: _____

Workshopreihe B Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____ **SEPA-Lastschriftmandant** Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE50 KSB0 0000 7845 47 / KreisSportBund Emsland e.V.** Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen separat mitgeteilt!**

Workshopreihe C Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____ 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 gezogenen Lastschriften 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.

Name des Kreditinstituts _____ BIC _____

IBAN _____ Betrag **10,- Euro**

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

Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber/-in _____