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 **12. September 2015,** findet auf dem Gelände der Berufsbildenden Schulen Meppen, Nagelshof 83 der **5. Interkulturelle FrauenSportTag** statt.

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

Wähle zwei Workshops aus dem vielfältigen Angebot und melde dich bis zum 1. September 2015 mit dem Anmeldeformular an. Nach dem Mittagessen, bist du herzlich eingeladen an dem gemeinsamen Workshop „Tanz-Workout + Cool Down“ teilzunehmen.

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

Hinweise:

· Teilnahmegebühr inkl. Mittagessen: 10,– EUR
· Cafeteria 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:
Bundesministerium des Innern
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
INTEGRATION DURCH SPORT DOSB
DOSB Deutscher Olympischer SportBund

ksb KREISSPORTBUND Emsland e.V.

Aktiv für die Vereine
Stark für den Sport
Vereinsentwicklung

Interkultureller
FRAUENSPORTTAG

Samstag, 12. September 2015

von 9.00 bis 16.00 Uhr

in Meppen, Berufsbildende Schulen Meppen

unterstützt von:
LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Niedersachsen
Emsland
MEPPEN Immer mittendrin.

WORKSHOPS

	Uhrzeit	Programm														
	09.15 – 09.30	Anmeldung - Ausgabe der Unterlagen														
	09.30 – 09.45	Begrüßung														
A	**WS-Nr.** 10.00 – 11.15	**1 Aerobic**	**2 Bauch-tanz**	**3* Zumba®**	**4 Rücken-gymnastik**	**5* Lachyoga**	**6* Drums Alive®**	**7* Bokwa®**	**8 Line Dance** *M	**9 Yoga**	**10* Piloxing®**	**11 Trommeln auf der Djembe**	**12 Nordic Walking**	**13 Aqua Fitness**	**14 Rudern**	**15* Indiaca**
B	**WS-Nr.** 11.45 – 13.00	**16 Step Aerobic**	**17 Bauch-tanz**	**18 Zumba®**	**19 Rücken-gymnastik**	**20 Lachyoga**	**21 Drums Alive®**	**22 Bokwa®**	**23 Line Dance** *M	**24 Pilates**	**25 Piloxing®**	**26 Trommeln auf der Djembe**	**27 Nordic Walking**	**28 Aqua Fitness**	**29 Rudern**	**30 Indiaca**
	13.00 – 14.00	Mittagessen														
C	14.15 – 15.30	**Tanz-Workout + Cool Down**														
	15.45 – 16.10	gemeinsamer Abschluss														
	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.

3 ZUMBA®

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

7 BOKWA®

Unkompliziert zu erlernende Kombination aus Tanzen und Kickboxen.

15 INDIACA

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

6 DRUMS ALIVE®

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

10 PILOXING®

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

5 LACHYOGA

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

*M

Folgende WS werden von einem Mann geleitet:

· Line Dance

®

Referent besonders lizenziert

Anmeldung

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden.

Anmeldeschluss: 1. September 2015

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 Wunschworkout Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Workshopreihe B Wunschworkout Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Workshopreihe C ☐ nehme teil ☐ nehme nicht teil

Mittagessen
☐ normal
☐ vegetarisch

Kinderbetreuung
Anzahl _____
Alter _____

SEPA-Lastschriftmandant

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE30 KSB0 0000 7845 47** / KreisSportBund Emsland e.V.
Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen seperat mitgeteilt!**

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 Kreditinstitus _____ BIC _____

D E _____ IBAN

10,– Euro
Betrag

Vor- und Zuname Kontoinhaber (wenn mit Teilnehmer/-in nicht identisch) _____

Ort, Datum, Unterschrift Kotoinhaber/-in _____

Ort/Datum/Unterschrift Lehrgangsteilnehmer/-in _____