

**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 **22. September 2018**, findet von 9.00 bis 16.00 Uhr in der Oberschule in Lengerich (Schulstraße 30) der **7. 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
- Kinderbetreuung: 9,- EUR/Kind (verbindliche Anmeldung)
- 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
**3. September
2018**

Unsere Premiumpartner:



Foto: Mandy Godbehear/Shutterstock.com

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



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

Interkultureller **FRAUENSPORTTAG**



Lengerich | Samstag, 22. Sept. 2018

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 GENIUS-Stoffwechselformung M*	2 Pilates® M*	3 Klangschalen-therapie	4 Sling-Training	5 Klettern: Toprope	6 Trampolin M*	7 Zumba	8 Boule M*	9 Skiken M*	10 Orientalischer Schleiertanz	11 Reiten	12 Rhönrad	13 Bubble-Football M*	14 Beach-Volleyball M*	15 Sport-schießen M*	16 Lach-yoga	17 Indoor-Cycling M*	18 Ent-spanntes Nichtstun	19 Wasser-gym-nastik
B WS-Nr. 11.45 – 13.00	20 GENIUS-Stoffwechselformung M*	21 Pilates® M*	22 Klangschalen-therapie	23 Sling-Training	24 Klettern: Toprope	25 Trampolin M*	26 Zumba	27 Boule M*	28 Skiken M*	29 Orientalischer Stock-Tanz	30 Reiten	31 Rhönrad	32 Bubble-Football M*	33 Beach-Volleyball M*	34 Sport-schießen M*	35 Lach-yoga	36 Indoor-Cycling M*	37 Ent-spanntes Nichtstun	38 Wasser-gym-nastik
13.00 – 14.00	Mittagessen																		
C WS-Nr. 14.15 – 15.30	39 GENIUS-Stoffwechselformung M*	40 Pilates® M*	41 Klangschalen-therapie	42 Sling-Training	43 Klettern: Toprope	44 Trampolin M*	45 Zumba	46 Boule M*	47 Skiken M*	48 Reiten	49 Rhönrad	50 Bubble-Football M*	51 Beach-Volleyball M*	52 Sport-schießen M*	53 Lach-yoga	54 Indoor-Cycling M*	55 Ent-spanntes Nichtstun	56 Wasser-gym-nastik	
ab 15.30	Abschluss mit Kaffee und Kuchen																		

1 – GENIUS-Stoffwechselformung

gerätgestütztes Ganzkörper-Power-Training zur Anregung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung

2 – Pilates®

Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden

3 – Klangschalenmeditation

tiefe Entspannung, begleitet von mehreren Klangschalen

4 – Sling-Training

hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems

5 – Klettern: Toprope

Klettern an der mobilen Kletterwand – besonders für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

6 – Trampolin

Jumping-Fitness-Workout

7 – Zumba

vom Tanz inspiriertes, kalorienverbrennendes, muskelformendes Ganzkörper-Training

8 – Boule

auf öffentlichen Plätzen ausgelegenes Freizeit-Kugel-Spiel

9 – Skiken

Die Füße werden mit Klettverschlüssen an zwei Leichtmetall-Schienen befestigt. Am Ende der Schienen sind jeweils zwei sehr kleine, luftgefüllte Reifen angebracht.

10 – Orientalischer Schleiertanz

reine Fantasietänze, ohne folkloristische Hintergründe

11 – Reiten

Körpergewicht: max. 80 kg

12 – Rhönrad

Turnsportart, bei der ein aus zwei stählernen Reifen bestehendes Rad zumeist rollend zur Vorführung von Turnübungen genutzt wird

13 – Bubble-Football

Freizeitaktivität, bei der die Teilnehmer über ihren Oberkörper aufblasbare, meist transparente Kugeln stülpen und damit Fußball spielen

16 – Lachyoga

eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht

17 – Indoor-Cycling

Gruppentrainingsprogramm, das als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern mit Musik ausgeführt wird

18 – Entspanntes Nichtstun

Meditation, bei der Du Dich in entspannter Körperhaltung, z.B. auf eine Sache intensiv konzentriert

19 – Wassergymnastik

spezielles Bewegungstraining im Wasser

29 – Orientalischer Stocktanz

dieser Tanz zeigt sowohl Kampf als auch das Spiel mit einem Stock

M*

WS werden von einem Mann geleitet

®

Referent besonders lizenziert

Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 8 Jahren
(pro Kind 9,- EUR, nur mit verbindlicher Anmeldung)

ANMELDUNG

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden!

Anmeldeschluss: 3. September 2018

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.: _____

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 gezogenen 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.

Name des Kreditinstituts _____
 BIC _____
 10,- Euro Betrag
 IBAN _____

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