

Bitte hier anmelden:

Anmeldung

Absenderin:

Vor- und Zuname

Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)

Straße, Nr.

PLZ/Ort

ggf. Verein

Telefon

Mail

Liebe Frauen,

Am Samstag, den 10. September 2022, findet von 9.00 bis 16.00 Uhr in den Sportanlagen des KreisSportbund Emsland, des Hümmlinggymnasiums und der Oberschule Sögel – Schlaunallee 11-12 sowie der Halle am Freibad - Sigiltrastraße 28, 49751 Sögel – der FrauenSportTag statt.

Der KreisSportBund Emsland und die Samtgemeinde Sögel laden Frauen aller Altersgruppen und Kulturen ein, aktiv neue Sportformen auszuprobieren.

Weitere Anmeldeformulare stehen als PDF-Download auf der Homepage [www.ksb-emsland.de](http://www.ksb-emsland.de) zur Verfügung.

Hinweise:

- Teilnahmegebühr inkl. Mittagessen: 13,- EUR
- Die Samtgemeinde Sögel lädt alle Teilnehmerinnen und Referenten zum Nachmittagskaffee ein.
- 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 die 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](mailto:mail@sportschule-emsland.de)  
Web [www.ksb-emsland.de](http://www.ksb-emsland.de)

Anmeldung  
bis zum  
26. August  
2022

Unsere Premiumpartner:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



AKTIV FÜR VEREINE – STARK  
FÜR DIE ORGANISATIONS-  
ENTWICKLUNG!



Sögel | Samstag 10. September 2022

gefördert durch:



FRAUEN  
SPORT  
TAG

KreisSportBund Emsland e.V.  
Schlaunallee 11a  
49751 Sögel

# WORKSHOPS

Uhrzeit	Programm																		
09.15 – 09.30	Anmeldung - Ausgabe der Unterlagen																		
09.30 – 09.45	Begrüßung																		
<b>A</b> WS-Nr. 10.00 – 11.15	1 Energy Dance	2 Drums Alive®	3 Aqua-Fitness M*	4 Sling-training	5 Gravity	6 Spinning M*	7 Yoga	8 Pilates	9 Handball	10 Tennis	11 Boule M*	12 Tisch-tennis M	13 Biathlon	14 Hula Hoop M*	15 Fitness-training	16 Klettern	17 Tauchen M*	18	19 Tabata
<b>B</b> WS-Nr. 11.45 – 13.00	1 Energy Dance	2 Drums Alive®	3 Aqua-Fitness M*	4 Sling-training	5 Gravity	6 Spinning M*	7 Yoga	8 Pilates	9 Handball	10 Tennis	11 Boule M*	12 Tisch-tennis M	13 Biathlon	14 Hula Hoop M*	15 Fitness-training	16 Klettern	17 Tauchen M*	18 Barre	19 Tabata
13.00 – 14.00	Mittagessen																		
<b>C</b> WS-Nr. 14.15 – 15.30	1 Energy Dance	2 Drums Alive®	3 Aqua-Fitness M*	4 Sling-training	5 Gravity	6 Spinning M*	7 Yoga	8 Pilates	9 Handball	10 Tennis	11 Boule M*	12 Tisch-tennis M	13 Biathlon	14 Hula Hoop M*	15	16	17	18 Barre	19 Tabata
ab 15.30	Abschluss mit Kaffee und Kuchen																		

- 1 – Energy Dance ®**  
Energy Dance macht von Anfang an Spaß und ist gesund!
- 2 – Drums Alive®**  
Fitness mit Musik, Rhythmus und viel Spaß
- 3 – Aqua-Fitness**  
Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser (M\*)
- 4 – Slingtraining**  
Slingtraining ist ein ideales Ganzkörpertraining und spricht vor allem die Tiefenmuskulatur an
- 5 – Gravity**  
Krafttraining am Gerät mit dem eigenen Körpergewicht
- 6 – Spinning**  
Indoor Cycling für Anfänger (M\*)

- 7 – Yoga**  
Ganzheitliches Training für Körper und Geist
- 8 – Pilates**  
Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- 9 – Schnuppern Handball**  
Ballgewöhnung, Dribbling, Torwurf
- 10 – Schnuppern Tennis**  
Grundlagen des Tennissports spielerisch erlernen.
- 11 – Boule**  
Boule macht nicht nur Spaß, sondern schult auch das Ballgefühl, die Koordination und die Konzentration

- 12 – Schnuppern Tischtennis**  
Trainingseinheit an der Tischtennisplatte (M\*)
- 13 – Biathlon**  
Laserbiathlon mit verschiedenen Hindernissen
- 14 – Hula Hoop**  
Mit Spaß und Freude wird das „Hullern“ erlernt; Für Anfänger und Fortgeschrittene (M\*)
- 15 – Allgemeines Fitnessstraining**  
Gymnastik für den ganzen Körper
- 16 – Klettern**  
In dem Workshop kann man eine künstliche Kletterwand erklimmen und über ihre Grenzen klettern

- 17 – Tauchen**  
Du erfährst theoretisch und praktisch, was man für das Gerätetauchen wissen muss. Du wirst eine völlig neue Welt entdecken. (M\*)
  - 18 – Barre Workout**  
Ein effektives Ganzkörperworkout, dass sich aus Yoga-, Pilates-, und Ballettelementen zusammensetzt
  - 19 – Functional Training nach Tabata**  
Muskel- und Beweglichkeitstraining in Form der Tabata Methode
- M\* - WS** werden von einem Mann geleitet  
**® - Referent** besonders lizenziert

# ANMELDUNG hier

Bitte die Anmeldekarte ausfüllen und in einem geschlossenen Briefumschlag zurücksenden.

**Anmeldeschluss: 26. August 2022**

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.)

**Mittagessen**  ja  nein

**Workshopreihe A** Wunschworkshop Nr.: \_\_\_\_\_ Ausweichworkshop Nr.: \_\_\_\_\_  
**Workshopreihe B** Wunschworkshop Nr.: \_\_\_\_\_ Ausweichworkshop Nr.: \_\_\_\_\_  
**Workshopreihe C** Wunschworkshop Nr.: \_\_\_\_\_ Ausweichworkshop Nr.: \_\_\_\_\_

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

Ich ermächtige den KreisSportBund Emsland e.V., die Teilnahmegebühr in Höhe von 13,- 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 zu lösen. 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 \_\_\_\_\_  
 13,- Euro Betrag \_\_\_\_\_  
 I.D.E. IBAN \_\_\_\_\_  
 Vor- und Zuname Kontoinhaber/-in (wenn mit Teilnehmerin nicht identisch) \_\_\_\_\_  
 Ort, Datum, Unterschrift Kotoirhaber/-in \_\_\_\_\_

