

Bitte hier anmelden:



Absenderin:

Vor- und Zuname

Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)

Straße, Nr.

PLZ/Ort

ggf. Verein

Telefon

E-Mail

**FRAUEN
SPORT
TAG**

KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Liebe Frauen,

am Samstag, den **25. September 2021**, findet von 9.00 bis 16.00 Uhr in den Sportanlagen des Georgianum – Kardinal-von-Galen-Straße 7-9, 49809 Lingen – und der Gebrüder Grimm Schule – Elsterstraße 1, 49809 Lingen – der **FrauenSportTag** statt.

Der KreisSportBund Emsland und das Gleichstellungsbüro der Stadt Lingen laden 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: 13,- EUR
- das Gleichstellungsbüro lädt zu Kaffee und Kuchen 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 Deine Workshop(Ws)-Wünsche erfüllen können. Die Anmeldebestätigung zu den von Dir gewählten Workshops (WS) 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
2021**

Unsere Premiumpartner:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



AKTIV FÜR VEREINE – STARK
FÜR DIE ORGANISATIONS-
ENTWICKLUNG!



Lingen | **Sa. 25. Sept. 2021** | 9–16 Uhr

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 Beckenboden-/Rückenfit	2 Yoga	3 Drums Alive®	4 Aqua-Fitness M*	5 Rhönrad	6 Jumping®	7 Zumba®	8 Kraft-sport M*	9 –	10 Darts	11 Krav Maga	12 Walking durch die Natur	13 Schnupper-Segeln	14 Schnupper-Tennis	15 Schnupper-Tauchen	16 Drachenboot	17 Rudern
B WS-Nr. 11.45 – 13.00	1 Beckenboden-/Rückenfit	2 Yoga	3 Drums Alive®	4 Aqua-Fitness M*	5 Rhönrad	6 Jumping®	7 Zumba®	8 Kraft-sport M*	9 Yoga zum Kennenlernen	10 Darts	11 Krav Maga	12 Walking durch die Natur	13 Schnupper-Segeln	14 Schnupper-Tennis	15 Schnupper-Tauchen	16 Drachenboot	17 Rudern
13.00 – 14.00	Mittagessen																
C WS-Nr. 14.15 – 15.30	1 Beckenboden-/Rückenfit	2 Yoga	3 Drums Alive®	4 Aqua-Fitness M*	5 Rhönrad	6 Jumping®	7 Zumba®	8 Kraft-sport M*	9 Yoga zum Kennenlernen	10 Darts	11 Krav Maga	12 Walking durch die Natur	13 Schnupper-Segeln	14 –	15 –	16 Drachenboot	17 Rudern
ab 15.30	Abschluss mit Kaffee und Kuchen																

1 – Beckenboden-/Rückenfitness

Präventives Fitnessworkout

2 – Yoga

Ganzheitliches Training für Körper und Geist

3 – Drums Alive®

Fitness mit Musik, Rhythmus und viel Spaß

4 – Aquafitness

Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser (M*)

5 – Rhönrad

Turnen in einem beweglichen Gerät aus zwei Stahlreifen

6 – Jumping®

Schweißtreibendes Ganzkörpertraining (Nicht geeignet für Schwangere und Herzranke)

7 – Zumba®

Tanz und Bewegung zu fetziger lateinamerikanischer Musik

8 – Kraftsport

Einführung in die Grundlagen des Kraftsports (M*)

9 – Yoga zum Kennenlernen

Atemübungen in Kombination mit Asanas und Entspannung

10 – Darts

Geschicklichkeitsspiel und Präzisionssport

11 – Krav Maga

Form der Selbstverteidigung

12 – Walking durch die Natur

Eine Kombination aus Walken und Workout, in die die Natur eingebunden wird

13 – Schnuppersegeln

Einführungsworkshop

14 – Schnuppertennis

Grundlagen des Tennissports spielerisch erlernen und per Videostudium analysieren

15 – Schnuppertauchen

Einführungsworkshop

16 – Drachenboot

Einführung in den beliebten Teamsport für jedermann

17 – Rudern

Erlernen der grundlegenden Fähigkeiten des Ruderns – Teilnehmer müssen schwimmen können

M*

WS werden von einem Mann geleitet

®

Referent besonders lizenziert

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

ja

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

SEPA-Lastschriftmandat

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 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

D E
IBAN

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

Ort, Datum, Unterschrift Kotoirhaber/-in

BIC

13,- Euro
Betrag

Ort/Datum/Unterschrift Lehrgangsteilnehmerin

ANMELDUNG

Bitte die Anmeldekarte ausfüllen und in einem geschlossenen Briefumschlag zurücksenden.

Anmeldeschluss: 3. September 2021

Eine Abmeldung nach Anmeldeschluss ist nur unter Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich.