Bitte hier anmelden:



Vor- und Zuname
 Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)
Straße, Nr.
PLZ/Ort
 ggf. Verein
 Telefon
Mail

KreisSportBund Emsland e.V. Schlaunallee 11a 49751 Sögel



Absenderin:

Liebe Frauen.

am Samstag, den 25. September 2021, findet von 9.00 bis 16.00 Uhr in den Sportanlagen des Georgianum – Kardinalvon-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 Söge

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:



polytan



















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 Becken- boden-/ Rücken- fit	2 Yoga	3 Drums Alive®	4 Aqua- Fitness	5 Rhönrad	6 Jumping®	7 Zumba®	8 Kraft- sport	-	10 Darts	11 Krav Maga	12 Walking durch die Natur	13 Schnupper- Segeln	14 Schnupper- Tennis	15 Schnupper- Tauchen	16 Drachen- boot	17 Rudern
В	WS-Nr. 11.45 – 13.00	1 Becken- boden-/ Rücken- fit	2 Yoga	3 Drums Alive®	4 Aqua- Fitness	5 Rhönrad	6 Jumping®	7 Zumba [®]	8 Kraft- sport	9 Yoga zum Kennen- Iernen	10 Darts	11 Krav Maga	12 Walking durch die Natur	13 Schnupper- Segeln	14 Schnupper- Tennis	15 Schnupper- Tauchen	16 Drachen- boot	17 Rudern
	13.00 – 14.00	Mittagessen																
С	WS-Nr. 14.15 – 15.30	1 Becken- boden-/ Rücken- fit	2 Yoga	3 Drums Alive®	4 Aqua- Fitness	5 Rhönrad	6 Jumping®	7 Zumba®	8 Kraft- sport	9 Yoga zum Kennen- Iernen	10 Darts	11 Krav Maga	12 Walking durch die Natur	13 Schnupper- Segeln	-	-	16 Drachen- boot	17 Rudern
	ab 15.30	Abschlus	ss mit Kaf	ffee und K	uchen													

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 Herzkranke)

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

М*

WS werden von einem Mann geleitet



Referent besonders lizenziert

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.