

Bitte hier anmelden:

Anmeldung

Absenderin:

Vor- und Zuname

Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)

Straße, Nr.

PLZ/Ort

ggf. Verein

Telefon

E-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 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
Web 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																		
A 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 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																		
C 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 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 _____
 13,- Euro Betrag _____
 I.D.E. IBAN _____
 Vor- und Zuname Kontoinhaber/-in (wenn mit Teilnehmerin nicht identisch) _____
 Ort, Datum, Unterschrift Kotoirhaber/-in _____

