



Echt stark!

Frauen Sport Tag

ausprobieren
kennen lernen
mitmachen

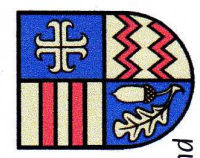
Sonntag
26. Mai 2013
9.00 - 17.00 Uhr

Rastede

Sportanlagen Feldbreite

Veranstalter:

KreisSportBund Ammerland e.V. und
Gleichstellungsbeauftragte des
Landkreises Ammerland



LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

Informationen zum FrauenSportTag

Anmeldung bitte bis zum 09. Mai 2013
Teilnahmegebühr 10 €, inkl. Salatbuffet!
Kaffee, Kuchen, Getränke etc. gegen Gebühr

Es gilt nur die schriftliche Anmeldung mit einmaliger Einzugsermächtigung. Die gewünschten Workshops werden nach Eingang vergeben.
Die Teilnehmerinnen erhalten ca. 10 Tage vorher eine Bestätigung der zugeteilten Workshops.

Treffpunkt:
Foyer Mehrzweckhalle Rastede, Feldbreite
Siehe Ausschilderung!
Bitte geeignete Sportkleidung mitbringen

Weitere Informationen und Online-Anmeldung:
www.ksb-ammerland.de

Kontaktadressen:
Geschäftsstelle KSB Ammerland
Tel.: 04488 - 1020
E-Mail: sportbuero@t-online.de

Anja Kleinschmidt
Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Ammerland
Tel.: 04488 - 562760
E-Mail: gleichstellungsstelle@ammerland.de

Monika Wiemken
1. Vorsitzende KreisSportBund Ammerland
Tel.: 04402 - 2846, E-Mail: mwiemken@web.de

KreisSportBund Ammerland eV
Postfach 1129

26641 Westerstede

Absenderin:

Name, Vorname

Straße / PLZ u. wohnort

Telefon / E-Mail Geburtsjahr

Kontonr. / BLZ / Kontoinhaber

Verein (soweit vorhanden)

Liebe Frauen! ausprobieren – kennen lernen – mitmachen!

So lautet das Motto des 4. Frauensporttages in Rastede am Sonntag, 26. Mai 2013. Der KreisSportBund Ammerland lädt in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises herzlich dazu ein. Unter fachlicher Anleitung von Übungsleiterinnen werden vielfältige Bewegungs- und Sportarten angeboten. Jede Frau (ab 16 Jahre), egal ob sportlich aktiv oder bisher ohne sportliche Erfahrungen, kann aus 52 Bewegungsangeboten ein ganz persönliches Programm zusammenstellen. Das ist die ideale Gelegenheit, **auch ohne Vereinszugehörigkeit**, neue Erfahrungen zu sammeln und Kontakte zu knüpfen. Wir hoffen, viele Frauen begeistern zu können und freuen uns auf EUCH.

Einige Workshop-Erklärungen:

- | | |
|---|--|
| <p>01. Capoeira: brasilianischer Kampftanz
 02. Wendo: Selbstverteidigung und -behauptung
 07. Pilates: Ganzkörpertraining bestehend aus Dehnung und Kräftigung für ein ausgeglichenes Muskelsystem
 08. Zumba: kolumbianische Tanzschritte aus Salsa, Samba, Merengue und Cumbia (Zumba Gold ist langsamer)
 10. XCO: Training mit gefüllten Hanteln in der Natur
 13. Kletterwand: transparente 8 m hohe Kletterwand
 16. Country Old Style Dance: Tänze aus dem „Wilden Westen“
 17. AirTrack: Übungen auf einer luftgefüllten Bahn
 Slackline: Balancieren auf einem flachen Nylonband
 18. TOGU Brasil: Mini-Hanteln für die Tiefenmuskulatur
 19. T-Bow: Trainingsgerät als Bogen oder Schaukel</p> | <p>27. Escribic: Aerobic und philippinischer Stockkampf
 30. CrossFit: Kraftübungen aus dem Turnen und der Leichtathletik
 32. Taekwon-Do: koreanischer Kampfsport
 33. Feldenkrais: Lernen in Bewegung; der Schlüssel zur Gesundheit und Kreativität
 36. Klangschalen: Klang- u. Vibrationserlebnis für innere Ruhe und Wohlbefinden
 40. Brainwalking: Sinneswahrnehmung, Konzentration und Bewegung in der Natur
 43. Qigong: chinesische Meditations- u. Bewegungsform
 45. Flexibar: schwingender Stab zur Kräftigung
 49. Nia-Tanz u. -Bewegung: Tanz, Kampfsport und Meditation</p> |
|---|--|

bis 09.15	Ausgabe der Unterlagen im Foyer der Mehrzweckhalle													
ab 09.20	Eröffnung und Begrüßung im Foyer													
10.00 - 11.00	1. Capoeira	2. Wendo	3. Kick-boxen	4. Trampolin	5. Irischer Steptanz	6. Step Aerobic	7. Pilates	8. Zumba (Anf.)	9. Bauch-Beine-Po	10. XCO	11. Aqua-Jogging	12. neues Sportabzeichen	13. Kletterwand	
11.30 - 12.30	14. Denken und Bewegen	15. Starker Rücken	16. Country Old Style Dance	17. AirTrack und Slackline	18. TOGU Brasil	19. T-Bow	20. Yoga	21. Zumba (Fortge.)	22. Videoclip-Dancing	23. Laufen oh. Schnaufen	24. Schwimm-techniken	25. neues Sportabzeichen	26. Kletterwand	
12.30 - 13.30	Mittagsessen im Foyer													
13.30 - 14.30	27. Escribic	28. Osteoporose-Sport	29. Line Dance	30. CrossFit	31. Sturzprävention	32. Taekwon-Do	33. Feldenkrais	34. Zumba Gold	35. Oriental. Tanz	36. Klangschalen	37. Wassergymnastik	38. Boule	39. Brainwalking (1 h) oder	
15.00 - 16.00	41. Escribic	42. Beckenboden-gymnastik	43. Qigong	44. Street-dance	45. Flexibar	46. Selbstverteidigung	47. Locker vom Hocker	48. Hip Hop	49. Nia-Tanz und -Beweg.	50. Klangschalen	51. Wassergymnastik	52. Boule	40. Bogenschießen (2,5 h)	
ab 16.20	Abschlusstreffen bei Kaffee und Kuchen im Foyer													

Anmeldung zum 4. Frauensporttag am 26. Mai 2013 in Rastede

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:

	<u>Uhrzeit</u>	<u>Workshop-Nr.</u>	<u>Ausweichworkshop-Nr.</u>
1. Workshop-Reihe	10:00-11:00 Uhr
2. Workshop-Reihe	11:30-12:30 Uhr
3. Workshop-Reihe	13:30-14:30 Uhr
4. Workshop-Reihe	15:00-16:00 Uhr

Datum

Unterschrift der Teilnehmerin