

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](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.: \_\_\_\_\_

**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.

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

Name des Kreditinstituts \_\_\_\_\_  
 BIC \_\_\_\_\_  
 D.E. IBAN \_\_\_\_\_  
 13,- Euro Betrag \_\_\_\_\_  
 Vor- und Zuname Kontoinhaber/-in (wenn mit Teilnehmerin nicht identisch) \_\_\_\_\_  
 Ort, Datum, Unterschrift Kotoinhaber/-in \_\_\_\_\_

