

Bitte hier anmelden:

Absenderin:

Vor- und Zuname

Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)

Straße, Nr.

PLZ/Ort

ggf. Verein

Telefon

E-Mail

FRAUEN
SPORT
TAG

Bitte
ausreichend
frankieren

KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Liebe Frauen,

am Samstag, den **16. September 2023**, findet von 9.00 bis 16.00 Uhr im Sportpark Emsbüren, Hanwische Str. und in der Mensa der HS der **FrauenSportTag** statt.

Der KreisSportBund Emsland und das Gleichstellungsbüro der Gemeinde Emsbüren lädt Frauen aller Altersgruppen und Kulturen ein, aktiv bekannte und 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 Gemeinde Emsbüren 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 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
01. September
2023

Unsere Premiumpartner:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



ksb
KREISSPORTBUND
Emsland e.V.

AKTIV FÜR VEREINE – STARK
FÜR DIE ORGANISATIONS-
ENTWICKLUNG!



Emsbüren | Samstag 16. Sept. 2023

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 Dart M*	2 Volleyball	3	4 Balance®	5 Step Aerobic	6 Bubble- Soccer	7 Fußball M*	8 Boule M*	9 Zumba®	10 Zumba Step®	11 Tisch- tennis M*	12 Tennis	13 Schießen	14 Yin Yoga M*	15 Hula Hoop M*	16 Nordic Walking	17 Faszien Training M*	18 Body- weight- Training
B WS-Nr. 11.45 – 13.00	1 Dart M*	2 Volleyball	3	4 Balance®	5 Step Aerobic	6 Bubble- Soccer	7 Fußball M*	8 Boule M*	9 Zumba®	10 Zumba Step®	11 Tisch- tennis M*	12 Tennis	13 Schießen	14 Yin Yoga M*	15 Hula Hoop M*	16 Nordic Walking	17 Faszien Training M*	18 Body- weight- Training
13.00 – 14.00	Mittagessen																	
C WS-Nr. 14.15 – 15.30	1 Dart M*	2 Volleyball	3 Beach- Volleyball	4 Balance®	5	6 Bubble- Soccer	7 Fußball M*	8 Boule M*	9 Zumba®	10 Zumba Step®	11 Tisch- tennis M*	12 Tennis	13 Schießen	14 Yin Yoga M*	15 Hula Hoop M*	16 Nordic Walking	17 Faszien Training	18 Body- weight- Training
ab 15.30	Abschluss mit Kaffee und Kuchen																	

1 – Dart *M

Geschicklichkeitsspiel und Präzisionssport

2 – Volleyball

Mannschaftssportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele

3 – Beachvolleyball

Mannschaftssportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele

4 – Balance ®

Die Balance® Methode begleitet Dich auf deinem Weg zu einem schmerzfreien Rücken

5 – Step Aerobic

Das Training trainiert den gesamten Körper, bringt dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung, verbessert Ausdauer und Koordination

6 – Bubblesoccer

Eine Freizeitaktivität, bei der die Teilnehmer über ihren Oberkörper aufblasbare, meist transparente, Kugeln stülpen und damit Fußball spielen

7 – Fußball *M

Trainingseinheit auf dem Rasenplatz

8 – Boule *M

Boule macht nicht nur Spaß, sondern schult auch das Bauchgefühl, die Koordination und die Konzentration

9 – Zumba ®

Vom Tanz inspiriertes, kalorienverbrennendes, muskelformendes Workout

10 – Zumba Step ®

Zumba® Step verbindet den Spaß der mitreißenden Zumba® Rhythmen mit intensiven Step Aerobic Übungen

11 – Tischtennis *M

Trainingseinheit an der Tischtennisplatte

12 – Tennis

Grundlagen des beliebten Sports

13 – Schießen

Workshop, bei dem der sportliche Umgang mit Schusswaffen erlernt wird

14 – Yin Yoga *M

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Asanas meist im liegen oder sitzen ausgeführt und 3-7 Minuten gehalten werden

15 – Hula Hoop *M

Mit Spaß und Freude wird das „Hullern“ erlernt; Für Anfänger und Fortgeschrittene

16 – Nordic Walking

Nordic Walking bietet die Möglichkeit den ganzen Körper an der frischen Luft zu trainieren.

17 – Faszientraining

Übungen für fitte Faszien mit und ohne Rolle

18 – Bodyweight-Training

Kräftigungsübungen mit dem eigenem Körpergewicht

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
 vegetarisch

SEPA-Lastschriftmandat

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

Ich ermächtige den KreisSportBund Ennsland 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 Ennsland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften 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 I E
IBAN

BIC

13,- Euro
Betrag

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

Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber/-in

Ort/Datum/Unterschrift Lehrgangsteilnehmerin

ANMELDUNG Hier

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden!

Anmeldeschluss: 01. September 2023

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