



AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DEN SPORT!



**Sei mit dabei am  
18.01.2025**

**von 9.00 - 15.15 Uhr  
Lindenberghalle und  
Gymnasiumhalle  
Bahnhofstraße 27  
37520 Osterode am Harz**

# GRÜßWORT

Liebe Frauen, liebe Sportlerinnen,

der Frauentag des KSB Göttingen-Osterode e.V. bietet euch Gelegenheit, neue Sportangebote aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power und Tanz kennenzulernen und auszuprobieren.

Aus den insgesamt 19 Workshops kann sich jede Teilnehmerin zu 3 verschiedenen Workshops anmelden.

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen zum "Spaß haben und Sport treiben", egal welchen Alters und welcher Kultur. Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und wünschen uns allen eine großartige Veranstaltung.



# PROGRAMM & WORKSHOPS

Anmeldung: ab 9.00 Uhr  
Begrüßung: ab 9.30 Uhr

Workshops von 9.45 bis 11.15 Uhr

Selbstverteidigung  
Yoga auf dem Stuhl  
Funny Sunny Moves  
Tabata  
AMRAP  
Klettern

Workshops von 11.30 bis 13.00 Uhr

Slow Jogging  
Bodega Moves  
Let's Slide  
Entspannung  
Mix & Max  
Teamspiele

Pause - kleiner Imbiss

Workshop von 13.45 bis 15.15 Uhr

Selbstverteidigung  
Vortrag Kinesiologisches Taping  
Pilates Flow  
Brettspiele in der Halle  
Spüre Dich  
Klettern  
Teambuilding durch Fitness

Die Teilnehmergebühr beträgt 15,00 Euro und wird per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Mitzubringen sind Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, für die ruhigen Workshops Kissen, Decken und warme Socken, eine Isomatte und Kaltgetränke sowie eine Tasse für Heißgetränke.

Für das leibliche Wohl ist mit einem kleinen Imbiss gesorgt.

Anmeldungen und Informationen zu den einzelnen Workshops unter:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>  
(auf der interaktiven Karte auf Göttingen klicken)

### **Informationen und Kontaktdaten**

Ina Baumgart, Vorstandsmitglied für Sport und Vereinsentwicklung

Handy: 01514 6322554

E-Mail: [ina.baumgart@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:ina.baumgart@ksb-goettingen-osterode.de)

Petra Graunke, KSB-Geschäftsführerin

Telefon: 05522 73483

E-Mail: [petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de)

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:



**Niedersachsen**

