Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 EUR und wird per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Mitzubringen sind Sportbekleidung, Hallensportschuhe, eine Isomatte und Kaltgetränke, sowie eine Tasse für Heißgetränke.

Sofern es die Corona-Auflagen zulassen, werden wir für das leibliche Wohl (Schnittchen) sorgen bzw. kurzfristig darüber per Mail informieren, falls Selbstverpflegung notwendig sein sollte.

Anmeldung bitte über das Anmeldeformular, das mit weiteren Informationen zu den einzelnen Workshops auf unserer Internetseite www.ksb-goettingen-osterode.de zu finden ist.

Information und Kontaktdaten:
Doris Krämer-Armbrecht
Frauenarbeit/Gesundheits- u. Seniorensport
Telefon: 05521 6780
E-Mail: risje169@gmx.de

Petra Graunke
KSB-Geschäftsführerin
Telefon: 05522 73483
E-Mail: petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
AKTIV FÜR VEREINE – STARK FÜR DEN SPORT!

KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V.
im LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Samstag, 9. Oktober 2021

von 9.00 bis 15.15 Uhr
in der
Lindenberghalle und in der Gymnasiumsporthalle
Bahnhofstraße 27

37520 Osterode am Harz

Liebe Frauen, liebe Sportlerinnen,

der FRAUENSportTag des KSB Göttingen-Osterode e.V. bietet in vielfältigen Workshops aktuelle Sportangebote aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power, Tanz und Balance. Auf dem FRAUENSportTag gibt es die Gelegenheit, neue Sportangebote kennenzulernen und auszuprobieren.

Aus den insgesamt 19 Workshops kann sich jede Teilnehmerin zu 3 verschiedenen Workshops anmelden und jeweils einen Ausweichworkshop benennen.

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 -11.15 Uhr

- Pratzentraining
- Hula Hoop
- Tanzen - Salsa
- Starke Mitte mit Pilates
- Zumba® auch ohne Vorkenntnisse
- Düfte und Yoga
- Redondo plus

Workshops von 11.30 -13.00 Uhr

- Selbstverteidigung
- T-Bo
- Sturzprophylaxe
- Fazien Movement
- Zumba® Toning
- Kettlebell

Pause kleiner Imbiss und Fit-Drinks

Workshops von 13.45 -15.15 Uhr

- KoNaSchu
- QiGong
- Bodega Moves
- Zumba® Step
- Faszienstretch mit Tennisbällen
- Pilates mit dem Redondoball

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.