

Anmeldung:

Wähle vier Workshops aus unserem Angebot und melde dich unter www.ksbcloppenburg.de/vereinsservice/frauensporttag an.

» **Anmeldeschluss ist der 19. September 2021**

Teilnahmegebühr:

Eine endgültige Anmeldung liegt erst nach Eingang der Teilnahmegebühr in Höhe von **10,00 €** auf dem Bankkonto des KSB Cloppenburg vor.

IBAN: DE13 2805 0100 0080 4272 71

Verwendungszweck: Frauensporttag 2021 + Vor- und Nachname

Hinweise:

Mittagsimbiss und Kaffee sind inklusive. **Kaffeebecher sind aus Gründen der Nachhaltigkeit selbst mitzubringen.** Keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr bei Nichtteilnahme. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Übersicht Workshops:

Alle Informationen zu den Workshops findest du unter www.ksbcloppenburg.de/vereinsservice/frauensporttag oder du scannst einfach den QR-Code.

Kontakt:

KreisSportBund Cloppenburg e.V.
Bokaerstraße 30, 49688 Lastrup
Telefon: 04472/687943
Mail: info@ksb-cloppenburg.de



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DEN SPORT!



Nach stärker

FRAUEN
SPORT
TAG

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen



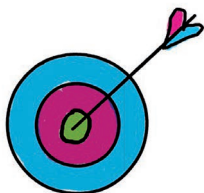
25. September 2021

von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Forum Hasetal

Ringstraße 2, 49624 Lönigen

Wir feiern Jubiläum – und Ihr feiert mit! 10. FrauenSportTag des KSB Cloppenburg



Liebe Frauen und Mädchen,

der Frauensporttag des KreisSportBund Cloppenburg e. V. findet in diesem Jahr zum zehnten Mal statt. Zu diesem Event mit Workshops und Informationsveranstaltungen laden wir Frauen aller Altersklassen (ab 16 Jahren) mit und ohne Handicap ein, aktiv neue Sportarten auszuprobieren.

Viele bekannte aber auch einige neue Inhalte warten auf Euch. In diesem Jahr habt Ihr unter anderem erstmals die Gelegenheit, das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben. Außerdem wird die BARMER mit einer Smoothie-Bar und der Körperanalyse "BARMER Body Check" das umfassende Programm bereichern.

Also nutzt die Gelegenheit, einen unvergessenen, spannenden und bewegungsfreudigen Tag zu erleben.

Zu unserem 10-jährigen Jubiläum wird unsere Bundestagsabgeordnete Frau Silvia Breher die Schirmherrschaft übernehmen.

Wir freuen uns auf Euch!

Das OrgaTeam des Frauensporttages



PROGRAMM & WORKSHOPS

9:00 - 10:00 Uhr **Anmeldung**

9:30 - 10:00 Uhr **Eröffnung**

BLOCK A

10:00 - 11:00 Uhr

- W01 Intervalltraining
- W02 Jacaranda
- W03 Workout at home
- W04 BBP Workout
- W05 World Jumping
- W06 Jerusalema
- W07 Blick nach innen
- W08 Zumba
- W09 Rückenfit
- W10 Aquafitness
- W11 Bogenschießen
- W12 Yoga

BLOCK B

11:15 - 12:15 Uhr

- W13 Flexi-Bar
- W14 Pilates-Ring
- W15 Rope-Skiing
- W16 Bootcamp
- W17 Hot Iron
- W18 Jerusalema orient.
- W19 Familienessen
- W20 Piloxing
- W21 Rückenfit
- W22 Aquafitness
- W23 Bogenschießen
- W24 Yoga

12:30 - 13:15 Uhr **Mittagessen in der Mensa**

BLOCK C

13:30 - 14:30 Uhr

- W25 Zumba für Starter
- W26 Fitness-Trommeln
- W27 Line Dance
- W28 World Jumping
- W29 Orient. Tanz
- W30 Ernährung
- W31 Piloxing
- W32 Lachyoga
- W33 Sportabzeichen I

BLOCK D

14:45 - 15:45 Uhr

- W34 Zumba für Fortg.
- W35 Fitness-Trommeln
- W36 Line Dance
- W37 Strong by Zumba
- W38 Im Gleichgewicht?
- W39 Entspannung
- W40 Lachyoga
- W41 Sportabzeichen II

ab 15:45 Uhr **Verabschiedung**

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.