

## Wichtige Infos

- Sie müssen 10 Euro bezahlen. Dann können Sie 4 Kurse mitmachen.
- Sie bekommen auch: Ein Mittag-Essen und Kuchen, Kaffee oder Tee
- Eine Woche vor dem Sport-Tag: Wir holen uns die 10 Euro von Ihrem Bank-Konto. Darum müssen Sie uns Ihre Konto-Nummer geben.
- Sie bekommen eine extra Info, dass Sie angemeldet sind.

## Hier treffen wir uns:

- Um 8:45 Uhr bei der Mensa Oberschule Deegfeld
- Deegfelder Weg 90, 48531 Nordhorn

## Bitte mitbringen:

- Sport-Sachen
- Sport-Schuhe für die Halle und draußen
- Eine Iso-Matte, wenn Sie eine haben
- Etwas zu trinken

## So erreichen Sie uns:

### KreisSportBund Grafschaft Bentheim e.V.

Am Sportpark 9a, 48531 Nordhorn

**Telefon:** 05921 853 73 0 · **E-Mail:** info@ksb-grafschaft-bentheim.de

**Internet:** www.ksb-grafschaft-bentheim.de



**KreisSportBund**  
Grafschaft Bentheim e.V.

## FRAUEN SPORT TAG für alle Frauen

**Samstag, 21. April 2018**  
**von 8:45 Uhr bis 16 Uhr**  
**in der Oberschule Deegfeld in Nordhorn**



## Liebe Frauen,

wir machen wieder einen Frauen-Sport-Tag:  
Am Samstag, 21. April 2018  
bei der Oberschule Deegfeld in Nordhorn.

### Alle Frauen können mitmachen:

- Frauen, die Lust auf Sport haben
- Frauen, die keine Lust auf Sport haben
- Frauen mit Behinderung
- Frauen ohne Behinderung
- Frauen aus allen Ländern
- junge und alte Frauen

### Wir haben viele Sport-Kurse:

- Sport-Arten, die jeder kennt
- Neue Sport-Arten, die man lernen kann
- Sport zum Entspannen

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei.

Das Team vom KreisSportBund Grafschaft Bentheim e.V.  
und Stadt Nordhorn.

## Sport für Alle

Es gibt viele Sport-Vereine in der Grafschaft Bentheim.  
Wir wollen, dass alle Menschen in den Sport-Vereinen mitmachen können:

- Menschen mit geistiger Behinderung
- Menschen mit körperlicher Behinderung
- junge und alte Menschen
- Menschen aus allen Ländern



Unser Projekt heißt: Sport für Alle.  
Aktion Mensch gibt uns Geld für unser Projekt.

### Von diesen Partner haben wir auch Geld bekommen:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



**Nordhorn**  
*orange. blau. grün.*

Der Text in Leichter Sprache ist von:

© Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger  
Behinderung Bremen e.V., 2018.

## Der Plan für den Tag:

**Um 8:45 Uhr:** Wir treffen uns in der Mensa von der Oberschule Deegfeld. Deegfelder Weg 90, 48531 Nordhorn.

**Von 10 bis 11 Uhr:** Sie können bei einem von 11 Kursen mitmachen:

<b>W 1</b> Hocker-Gymnastik: Sie machen Sport im Sitzen.	<b>W 2</b> Rad fahren in der Halle	<b>W 3</b> Laufen für Anfänger	<b>W 4</b> Pilates: Sanfte Übungen für den ganzen Körper.	<b>W 5</b> Piloxing: Eine Mischung aus Pilates und Boxen.	<b>W 6</b> Power-Yoga: Etwas schneller als das normale Yoga.
<b>W 7</b> Selbstverteidigung	<b>W 8</b> Ski-Gymnastik: Übungen, die gut für das Ski-Fahren sind.	<b>W 9</b> Wasser-Gymnastik	<b>W 10</b> Tennis	<b>WS 11</b> TriloChi: Übungen gegen Stress.	

**Von 11:30 bis 12:30 Uhr:** Sie können bei einem von 12 Kursen mitmachen:

<b>W 12</b> Bauch-Tanz	<b>WS 13</b> Core Workout: Übungen für Bauch und Rücken.	<b>W 14</b> Fit clixx: Fitness-Übungen mit Trommeln.	<b>W 15</b> Hocker-Gymnastik: Sie machen Sport im Sitzen.	<b>W 16</b> Rad fahren in der Halle	<b>W 17</b> Laufen für Anfänger
<b>W 18</b> Yoga für den Rücken	<b>W 19</b> Selbstverteidigung	<b>W 20</b> Ski-Gymnastik	<b>W 21</b> Wasser-Gymnastik	<b>W 22</b> Tennis	<b>W 23</b> Zumba: Fitness und Tanzen mit Musik.

**Von 12:30 bis 13:30 Uhr:** Mittag-Essen / Zeit für Infos und zum Reden

**Auf der nächsten Seite geht es weiter**

## Der Plan für den Tag:

**Von 13:30 bis 14:30 Uhr:** Sie können bei einem von 13 Kursen mitmachen:

<b>W 24</b> Smovey-Aqua: Fitness im Wasser mit kleinen Ringen.	<b>W 25</b> Boßeln: Kugeln werfen über eine weite Strecke.	<b>W 26</b> Cross-Shaping: So ähnlich wie Walking.	<b>W 27</b> Energy Flow Yoga: Yoga-Übungen für viel neue Energie.	<b>W 28</b> Kanu	<b>W 29</b> Karate	<b>W 30</b> Line Dance: Tanzen in der Reihe mit besonderen Schritten.
<b>W 31</b> Luftgewehr schießen	<b>W 32</b> Qigong: Übungen für den Atem, zum Bewegen und zum Denken.	<b>W 33</b> Rudern	<b>W 34</b> Yoga für den Rücken	<b>W 35</b> Tabatatraining mit Stepp: Viele kurze Übungen mit wenig Pause.	<b>W 36</b> Zumba: Fitness und Tanzen mit Musik.	

**Von 15 Uhr bis 16 Uhr:** Sie können bei einem von 14 Kursen mitmachen:

<b>W 37</b> Smovey-Aqua: Fitness im Wasser mit kleinen Ringen.	<b>W 38</b> Bauch-Tanz	<b>W 39</b> Boßeln: Kugeln werfen über eine weite Strecke.	<b>W 40</b> Boule: Kugeln in einem Spiel-Feld werfen.	<b>W 41</b> Cross-Shaping	<b>W 42</b> Energy Flow Yoga: Yoga-Übungen für viel neue Energie.	<b>W 43</b> Yoga zur Entspannung
<b>W 44</b> Kanu	<b>W 45</b> Line Dance: Tanzen in der Reihe mit besonderen Schritten.	<b>W 46</b> Luftgewehr schießen	<b>W 47</b> Qigong: Übungen für den Atem, zum Bewegen und zum Denken.	<b>W 48</b> Übungen gegen Nacken-Schmerzen	<b>W 49</b> Sport-Abzeichen	<b>W 50</b> Stand up Paddling: Paddeln im Stehen.