

Absenderin:

Bitte
ausreichend
frankieren!

Name / Vorname	Geb.-datum
Straße / Nr.	
PLZ / Wohnort	
Tel. für Rückfragen	
Verein (falls vorhanden)	
E-Mail	

**KreisSportBund
Grafschaft Bentheim e.V.**
Am Sportpark 9a
48531 Nordhorn

- Hinweise:**
- **Teilnahmegebühr:** 15,00 € für bis zu vier Sportangebote inkl. Mittagessen; Kaffee/Tee, Gebäck und Kinderbetreuung mit Anmeldung.
 - Bezahlung im Lastschriftverfahren eine Woche vor der Veranstaltung (IBAN bei Anmeldung zwingend notwendig)
 - Sportstätten sind zum Teil nicht barrierefrei. Bitte nehmen Sie für Rückfragen Kontakt zu uns auf.
- Treffpunkt:**
- 8:45 Uhr Oberschule Deegfeld, Deegfelder Weg 90, 48531 Nordhorn
- Bitte nicht vergessen:**
- geeignete Sportkleidung
 - Sportschuhe für Halle und Außenanlage
 - Iso-Matte falls vorhanden, evtl. Kissen und Decke für Entspannungsworkshop
 - Getränke für den Eigenbedarf

Wir danken nachstehenden Förderern für ihre Unterstützung:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



GRAF SCHAFTER
PARTYDIENST

Holzstraße 5
48527 Nordhorn
T: 0 59 21 99 24 00
F: 0 59 21 99 24 02

gs-partydienst.de



Kontakt:

KreisSportBund Grafschaft Bentheim e.V.
Am Sportpark 9a · 48531 Nordhorn
Tel: 05921 853730 · E-Mail: info@ksb-grafschaft-bentheim.de
Web: www.ksb-grafschaft-bentheim.de

**LandesSportBund
Niedersachsen e.V.**

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DEN SPORT!



Samstag, 03.09.2022
8:45-16:15 Uhr

Oberschule Deegfeld
Deegfelder Weg 90
48531 Nordhorn

**Anmeldung
bis zum
21.08.2022**

Anmeldung zum Frauentag am 03.09.2022 (bis spätestens 21.08.2022)

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:

Uhrzeit:
 10:00 - 11:00
 11:30 - 12:30
 13:30 - 14:30
 15:00 - 16:00

Workshopnummer:

Alternativ-Workshop:

Kinderbetreuung:

Anzahl

Alter

Vegetarierin

Sportstätten sind zum Teil nicht barrierefrei. Bitte nehmen Sie für Rückfragen zu uns Kontakt auf.

SEPA-Basis-Lastschrift-Verfahren (Einzugsermächtigung):

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE902200000831676 / **Kreissportbund Gatschaft Berthelm e.V.** Ich ermächtige den Kreissportbund Gatschaft Berthelm e.V. 15,- € Teilnahmegebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kreissportbund Gatschaft Berthelm auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

Name des Kreditinstitutes:

IBAN:

Ort, Datum:

Unterschrift der Kontoinhaberin:

8:45	Ausgabe der Unterlagen			
9:30-10:00	Begrüßung			
12:30-13:30	Mittagessen			
10:00-11:00	11:30-12:30	13:30-14:30	13:30-15:30	15:00-16:00
W1 Faszien in Bewegung	W9 Flexi-Bar*	W20 Tabata Training mit Stepp	Achtung Doppel-Std.	W29 Badminton
W2 Pilates	W10 Fit clixx*	W21 HOOPin® fitness*	W38 Rudern	W30 Sanfte Nackenschule
W3 Selbstverteidigung	W11 HOOPin® fitness*	W22 Aqua-smovey	W39 Kanu	W31 Frauenpower im Karate
W4 Zumba	W12 Zumba	W23 Luftgewehr	W40 Surfen	W32 Aquasmovey
W5 Line Dance	W13 Line Dance	W24 Yoga	W41 Stand up Paddling	W33 Luftgewehr
W6 Aquafitness	W14 Aquafitness	W25 smovey Outdoor		W34 Sportabzeichen
W7 Qigong	W15 Yoga smove "smovey"	W26 Nordic Walking		W35 Nordic Walking
W8 Indoor-Cycling*	W16 Hatha-Yoga	W27 Indoor Cycling*		W36 Indoor Cycling*
	W17 Qigong	W28 Tennis		W37 Tennis
	W18 Yoga für Läufer-/ Walkerinnen			
	W19 Indoor-Cycling*			



Liebe Frauen,

am **Samstag, 03.09.2022** findet auf dem Gelände der Oberschule Deegfeld in Nordhorn der **10. Frauentag** statt. Wir bieten an diesem Tag traditionelle Sportarten, Trendsport und Entspannungsangebote in Form von Workshops an. Jede Teilnehmerin kann sich für bis zu vier von insgesamt 41 Workshops anmelden.

Anmeldungen möglichst online über den QR-Code oder schriftlich über das Anmeldeformular. Aus fünf Zeitschienen können vier gewählt werden. Wir bitten um Verständnis, falls wir nicht in allen Fällen die Workshopwünsche erfüllen können. Bitte geben Sie unter Bemerkungen Alternativwünsche an.



Tae-Bo

Bei diesem seit den 90er Jahren aus Amerika bekannten Ausdauertraining werden Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic verbunden. Man verbessert dabei seine Ausdauer, kräftigt die Muskeln und schult die Koordination. Boxhandschuhe werden höchstens wegen des Show-Effekts angezogen.

HOOPin® fitness (Hula-Hoop)

HOOPin® fitness ist das Zauberwort für einen flachen Bauch, eine schlanke Taille und einen gesunden Rücken. Klassische Elemente aus dem Aerobic, Bodyworkout und Pilates werden mit dem Fitness – Hoop zu einem abwechslungsreichen Intervalltraining verbunden. **Dieser Workshop wird von einem männlichen Übungsleiter geleitet.**

Yoga für Läuferinnen und Walkerinnen

Um eine beliebte Sportart lange und schmerzfrei ausführen zu können ist es sinnvoll, sich selbst sehr aufmerksam zu betrachten und wahrzunehmen. Es wird Yoga Asanas praktiziert – die Fuß- und Beckenstellung ausrichten und kräftigen mit Erklärung der muskulären und faszialen Zusammenhänge.

Tabata Training

Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus acht Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert.

Flexi-Bar

Schwingstäbe für gesundes Training. Ein Workout, das tief unter die Haut geht. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die mit regulärem Krafttraining nicht erreicht werden.

Fit Clixx

Drums Alive Fit CLIXX-Training kombiniert traditionelle Aerobic-Elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommels mit Drummsticks. Diese ungewöhnliche Kombination ist leicht zu erlernen, begeistert und baut Stress ab.

Indoor-Cycling

Als Indoor Cycling werden Gruppentrainingsprogramme bezeichnet, die als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes oder Spikes mit Musik ausgeführt werden. **Dieser Workshop wird von einem männlichen Übungsleiter geleitet.**