



Termin: Samstag, der **28.09.2024** von **10:00 – 16.30 Uhr**

Ort: Sporthaus der TuSG Wiedensahl, Hauptstraße 158, 31719 Wiedensahl
und umliegende Sportanlagen (in Kooperation mit der TuSG Wiedensahl 1906 e.V.)

Ablaufplan:

- 10:00** Ankommen, Stehcafé, Begrüßung
- 10:30 – 11:30** Vortrag: *"Mit Wilhelm Busch sportlich durchs Jahr"*
- 11:15 – 12:15** Workshop zum Vortrag: *„Bewegung nach Streichen von Max und Moritz“*
- 12:15 – 13:15** Imbiss
- 13:15 – 15:30** Praktische Workshops mit Wahlmöglichkeit.
- Ab 15:30** Gemeinsamer Abschluss bei Kaffee & Kuchen, Ende spätestens 16:30 Uhr



Teilnahmegebühr: **15,00 €**. (Bar vor Ort)
Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Teilnehmer begrenzt!

Anmeldeschluss: Freitag, 20.09.2024

Anrechnung Verlängerung ÜL-C

Breitensport: 4 LE

Rückfragen und Anmeldungen bitte an:

KreisSportBund Schaumburg e.V.

Marc Becker

mbecker@ksb-schaumburg.de

Am Markt 9-10

Tel: 05721-9350112

31655 Stadthagen

Fax: 05721-9350120

Anmeldung:

Name, Vorname _____

Adresse _____

Telefon/E-Mail _____

Ich nehme teil an:

Zeitfenster 1 13:15 - 14:15 Uhr	Feldbaden <input type="checkbox"/>	Beckenboden <input type="checkbox"/>	Boule (120 Minuten) <input type="checkbox"/>
Zeitfenster 2 14:30 - 15:30 Uhr	Walking Football <input type="checkbox"/>	Step <input type="checkbox"/>	

Informationen zu den Angeboten auf Seite 2. Die Plätze in den einzelnen Workshops sind begrenzt. Bitte pro Zeitfenster 1 für Erstwahl und 2 für Zweitwahl eintragen. Die Sportart Boule läuft als ein großer Workshop über beide Zeitfenster.

Information zu den Workshops

Zeitfenster 1 13:15 - 14:15 Uhr	Feldbaden	Beckenboden	Boule (120 Minuten)
Zeitfenster 2 14:30 - 15:30 Uhr	Walking Football	Step	

Alle Workshops finden in unmittelbarer Nähe zum Sporthaus statt.

Boule

Ort: Wiedensahler Boulepark

Beim Boule (Pétanque) werden die Spielkugeln durch Würfe möglichst nah an der Zielkugel platziert. In diesem Workshop bekommt Ihr eine Einführung in das Spiel für Jung und Alt mit praktischen Übungen und einem Abschlussspiel. Am besten für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Feldbaden – Draußenprogramm durch Feld und Flur

Ort: Start am Sporthaus in Richtung Felder

Im Gehtempo bewegen wir uns durch die örtlichen Felder. Dabei legen wir abwechslungsreiche Gymnastik-Stopps ein. Feldbaden statt Waldbaden.

Kräftigung mit Hilfe des Beckenbodens

Ort: Dörphalle

Wir lernen unsere Mitte kennen und kräftigen den ganzen Körper mit Hilfe des Beckenbodens.

Kräftigung und Ausdauer mit dem Step

Ort: Dörphalle

Der Step (Aerobic Stepper) bietet eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten, ob Grundlagen Ausdauertraining oder Körperkräftigung - der Faktor Spaß kommt nie zu kurz.

Walking Football – Fußball im Gehen

Ort: Rasenplatz am Sporthaus

Wir spielen Fußball im Gehen, denn beim "Walking Football" ist Laufen generell untersagt. Zudem darf der Ball nur in Hüfthöhe (ca. 1m) gespielt werden. Mitspielen kann Jeder, unabhängig von Alter und Geschlecht oder vorliegenden Behinderungen.