

Anmeldung:

Über <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>

Stichwort: Frauensporttag

oder über den QR-Code

Anmeldeschluss ist der 29. Oktober 2023

Kosten:

10€ (Einzug per SEPA-Lastschrift). Teilnehmerinnen des "Länger besser leben" - Programms der BKK24 können sich die Gebühr erstatten lassen.

Kleidung:

Sportbekleidung für die Halle, Handtuch

Kontakt und weitere Informationen:

KreisSportBund Schaumburg e.V.

Am Markt 9-10

31655 Stadthagen

www.ksb-schaumburg.de

Marc Becker, Sportreferent

E-Mail: mbecker@ksb-schaumburg.de

Tel.: 05721 9350112



Der Druck erfolgt aus Mitteln
der Finanzhilfe des Landes
Niedersachsen.



Niedersachsen

Die Veranstaltung wird
durchgeführt in Kooperation
mit:



04. November 2023

Von 10:00 - 14:15 Uhr

Sportanlagen an der IGS Helpsen
Leveser Allee 2
31691 Helpsen

Liebe Frauen,

Wir laden euch herzlich zum Schaumburger Frauensporttag ein. Teilnehmerinnen ab 16 Jahren erhalten an diesem Tag die Gelegenheit, verschiedene Sportarten aktiv kennenzulernen. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Aus dem breiten Angebot könnt ihr insgesamt bis zu drei Workshops wählen. Kurzfristige Änderungen in eurer Wahl sind nur bedingt möglich.

Im Workshop Block 2 ab 11:30 Uhr besteht die Möglichkeit, einen großen oder zwei kleine Workshops zu wählen.

Wir freuen uns auf euch!

Wir bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern:

BKK24

Samtgemeinde Nienstädt, Gleichstellungsbeauftragte Frau Eileen Hirsch

Beteiligte Vereine:

TV Bergkrug e.V.

SG Liekwegen|Sülbeck|Südhorsten e.V.

Obernkirchen Raptors e.V.



PROGRAMM & WORKSHOPS

10:00 - 10:15 Uhr

Begrüßung

10:15 - 11:15 Uhr

Workshop Block 1

High Intensity Intervall Training (HIIT)

Kickboxen

Spikeball

Step Aerobic

Wahl aus einem großen
oder zwei kleinen Workshops

Workshop Block 2

entweder ein großer Workshop

Bogenschießen

Volleyball

oder zwei kleine Workshops

11:30 - 12:30 Uhr

TriloChi

Zumba

plus

12:45 - 13:45 Uhr

Faszientraining

Yoga

13:45 - 14:15 Uhr

Gemeinsamer Abschluss

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.