

Ja, ich bin dabei!

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Workshops an:
(Bitte immer einen Ausweichworkshop angeben.)

Workshopreihe A Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
Workshopreihe B Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
Workshopreihe C Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
Workshopreihe D Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Vorname _____
Nachname _____
Telefon _____
Straße und Hausnummer _____
PLZ und Ort _____

Ort/Datum/Unterschrift



Anmeldung

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden!

Anmeldeschluss: 17. September 2017

Weitere Hinweise zur Anmeldung siehe Nebenseite:
Achtung – bitte beachten!

Eine verbindliche Anmeldung ist erst mit Eingang der Teilnahmegebühr in Höhe von 10,- EUR beim KSB Cloppenburg erfolgt.

Die Teilnahmegebühr wurde überwiesen.

Konto: Kreissportbund Cloppenburg
Bank: Landessparkasse Cloppenburg
IBAN: DE 13 2805 0100 0080 4272 71

Bitte als Verwendungszweck „Frauensporttag 2017 und Teilnehmername“ angeben.

Liebe Frauen,

am **Samstag, den 23. September 2017**, findet im Forum Ringstraße in Lönningen der **FrauenSportTag** statt. Der **KreisSportBund Cloppenburg** lädt Frauen aller Altersgruppen (ab 16 Jahre) ein, aktiv neue Sportformen auszuprobieren.

Wähle vier Workshops aus dem vielfältigen Angebot und melde dich bis zum 17. September 2017 mit dem Anmeldeformular oder online unter

www.sportregion-om.de/frauensporttag

an.

Wir freuen uns auf dich!

Hinweise:

- Teilnahmegebühr inkl. Mittagessen: 10,- EUR
- eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht notwendig
- eine endgültige Anmeldung ist erst nach Eingang der Teilnahmegebühr beim KSB Cloppenburg erfolgt

Achtung – bitte beachten!

Wir bitten um Verständnis, falls wir nicht in allen Fällen deine Workshop-Wünsche erfüllen können.

Informationen und Kontakt:

KreisSportBund Cloppenburg e.V.
Bokaerstraße 30
49688 Lastrup

Geschäftszeiten:
Montag, Mittwoch und Freitag jeweils 9:00 - 16:00 Uhr

Tel. (04472) 68 79 43

Mail info@ksb-cloppenburg.de
Web www.ksb-cloppenburg.de
www.sportregion-om.de/frauensporttag

unterstützt von:



Echt stark!

Frauen SportTag

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

WORKSHOPS

Uhrzeit	Programm									
09.00 – 09.30	Anmeldung - Ausgabe der Unterlagen, Forum									
09:30 – 10:00	Begrüßung und Eröffnung, Forum									
	Halle 1, Ringstr.	Halle 2, Ringstr.	Halle 3, Ringstr.	Halle 4, Ringstr.	Fit & Smile	Hauptschule Aula	Hallenbad, Ringstr.	Sporthalle, Gymnasium	Weitsprunganlage	TT-Raum, Sporthalle, Ringstr.
A WS-Nr. 10:00 – 11:00	01 Pilates mit Faszien-training	02 Faszien-training	03 Minitramp	04 Selbstverteidigung	05 Hot Iron	06 Orientalischer Tanz	07 Aqua	08 Yoga	09 Bogenschießen	10 Gesunder Rücken
B WS-Nr. 11:15 – 12:15	11 Faszien-training mit Faszienrolle	12 Gib Gummi (Training mit Rubberbands)	13 Kleinspiele zu jeder Zeit, an jedem Ort	14 Selbstverteidigung	15 Zumba	16 Tribal Fantasy	17 Aqua	18 Yoga	19 Bogenschießen	20 Progressive Muskelentspannung
12:30 – 13:15	Mittagspause in der Mensa									Sportplatz, Ringstr.
C WS-Nr. 13:30 – 14:30	21 Linedance	22 Faszien-training	23 Hip-Hop	24 Lachyoga	25 Strong by Zumba	26 Tribal Fantasy	27 Aqua-Fitness	28 Shiatsu		30 Intervall-Nordic Walking
D WS-Nr. 14:45 – 15:45	31 Linedance	32 Fitness mit Brasils	33 Zumba	34 Lachyoga		36 Schleiertanz	37 Aqua-Fitness	38 Meditation		40 Intervall-Nordic Walking
ab 15:45	Gemeinsame Verabschiedung, Sporthalle Ringstraße									

Heute hast Du die Gelegenheit Sportarten auszuprobieren und in noch unbekannte Sportarten zu schnuppern.

3 Minitramp ist ein relativ junger Sport, der vor einiger Zeit aus Tschechien zu uns rüber geschwappt ist. Zu rhythmischer Musik trainiert jeder auf einem Trampolin mit Haltegriff. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic, aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt - die gute Laune kommt dabei ganz von allein.

4 Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet.

5 Das Langhantelprogramm zum fit werden und zur Körperfettverbrennung. Der gesamte Körper wird trainiert, es werden alle Hauptmuskelgruppen in Form gebracht und die Ausdauer verbessert.

6 Mit nur einer Handvoll Bewegungsarten, wird dem Teilnehmer der orientalische Tanz mit seiner magischen Art offenbart. Diese Form von Tanz ist die einzige Sportart, die Herz, Seele und Körper unterstützt. Materialien stellt die Dozentin.

8 Yoga wird genutzt für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Es bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Im weiteren Sinne gehören auch gesunde Ernährung und positives Denken dazu.

12 Rubberbands: Ein vielseitiges Widerstands-Training unterschiedlicher Muskelpartien - Stretching, Aerobic/Bauch Beine Po Training

15,33 Zumba: Das weltweit beliebte Tanz-Fitness-Programm zu lateinamerikanischer Musik. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen.

16,26 Aus einer Mischung von orientalischem Tanz, Folklore und altertümlichem Tanz kreierte die Dozentin diese neue Tanzform. Zu mittelalterlichen Klängen, mystischen Liedern oder zu Piratenmusik kann die Teilnehmerin in eine besondere Welt des Tanzes eintauchen.

20 Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein schnell erlernbares und wirksames Entspannungsverfahren, in dem man übt, sich selbst und den Körper schrittweise zu entspannen. Durch bewusstes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen erfährt man den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und kann auch so Verspannungen vorbeugen. Es lässt sich wunderbar in den Berufsalltag integrieren, weil es leicht und schnell einsetzbar ist. Durch das Muskelentspannungstraining ist man Stressbelastungen gegenüber besser gewappnet.

21,31 Linedance: Eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

23 Hip-Hop-Tanz ist schnell, lässig und akrobatisch. Und verdammt anstrengend. Sich auf coole Musik zu bewegen macht aber jede Menge Spaß. Die verschiedenen Bewegungen und Schritte können im Hip-Hop frei kombiniert werden. Das heißt, das jeder Tänzer seinen eigenen Stil entwickeln kann. Hip-Hop-Gruppen tanzen eine gemeinsame Choreographie. Dabei kommt es vor allem auf korrekte Moves und zeitgleiche Bewegungen an.

24,34 Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen.

25 Strong by Zumba kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen und helfen dabei, über die eigenen Grenzen hinauszugehen.

28 Shiatsu ist ein eigenständiges System energetischer Körperarbeit und Lebenskunde. Shiatsu berührt und bewegt den ganzen Menschen und kann ihn in unterschiedlichen Lebenssituationen begleiten. Der Shiatsu-Weg regt an, selbstbewusst und selbst-verantwortlich zu leben. Shiatsu dient der Entspannung und regt die Lebensenergie an, wirkt gegen Alltagsstress und hilft in Krisen, unterstützt die Selbstheilungskräfte, kann bei vielen Beschwerden und Symptomen eine Hilfe sein.

30,40 Abwechslungsreiches Nordic Walking Training durch Intervalltraining. Auch für Einsteiger geeignet.

32 Brasil: Ein Tiefenmuskeltraining für Gesundheit und Figur bewirkt einerseits eine Straffung des Gewebes und Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Andererseits sind die Brasil ideal für präventives Rückentraining geeignet. Ein effektives Bauch-Beine-Po-Training und ein modernes Rücken- und Gesundheitstraining. Die Tiefenmuskulatur wird in kleinen Trainingseinheiten zielbewusst beansprucht. In gezielten Übungen bei denen die Brasil in kleinen Bewegungsamplituden geschüttelt werden, kann durch die spezielle Füllung eine reflektorische Anspannung des gesamten Rumpfes erreicht werden.

36 Sinnlichkeit oder Dynamik werden von der Dozentin mit schönen Schrittkombinationen angeboten. Fantasie und Wohlbefinden pur. Das Material wird gestellt.

