

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 _____

E-Mail _____

Telefon _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ und Ort _____

Anmeldung

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden!

Anmeldeschluss: 15. September 2019

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

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

Konto: KreisSportBund Cloppenburg
Bank: Landessparkasse Cloppenburg
IBAN: DE13 2805 0100 0080 4272 71

Bitte als Verwendungszweck „Frauensporttag 2019“ und Teilnehmersname angeben.

Bitte ankreuzen

Die Datenschutzerklärung und die Teilnahmebedingungen zur Anmeldung habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese. Sie gelten in der zum Zeitpunkt der Anmeldung jeweils gültigen Fassung und sind einsehbar unter: www.sportregion-om.de/teilnahmebedingungen. Gerne senden wir Ihnen diese auch per E-Mail zu (anzufordern unter: info@ksb-cloppenburg.de).

Ort/Datum/Unterschrift

Liebe Frauen,

am **Samstag, den 21. September 2019**, findet im Forum Ringstraße in Löningen der **FrauenSportTag** statt. Der KreisSportBund Cloppenburg lädt Frauen aller Altersgruppen (ab 16 Jahre) mit und ohne Handicap ein, aktiv neue Sportformen auszuprobieren.

Wähle vier Workshops aus dem vielfältigen Angebot und melde dich bis zum 15. September 2019 mit dem Anmeldeformular oder online unter

www.sportregion-om.de/frauensporttag

an.

Wir freuen uns auf dich!

Hinweise:

- Teilnahmegebühr inkl. Mittagsimbiss: 10 Euro
- Keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme
- Eine endgültige Anmeldung ist erst nach Eingang der Teilnahmegebühr beim KreisSportBund Cloppenburg erfolgt
- Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht notwendig

Achtung – bitte beachten!

Wir bitten um Verständnis, falls wir nicht in allen Fällen deine Workshop-Wünsche erfüllen können und auf deinen Ausweichworkshop zurückgreifen müssen.

Informationen und Kontakt:

KreisSportBund Cloppenburg e. V.
Bokaerstraße 30
49688 Lastrup

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

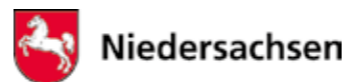
Tel. (04472) 68 79 43

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

unterstützt von:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



21.09.
9-16 Uhr

Löningen
Forum Löningen, Ringstraße

Echt stark!

Frauen
Sport
Tag

ausprobieren
kennen lernen
mitmachen

WORKSHOPS

Uhrzeit	Programm										
9.00-10.00	Ausgabe der Sportunterlagen, Forum										
9.30-10.00	Begrüßung und Eröffnung: Kreissportbund Cloppenburg Grußworte: Stadt Lönningen, Landkreis Cloppenburg, Gleichstellungsbeauftragte										
	HALLE 1 Ringstr.	HALLE 2 Ringstr.	HALLE 3 Ringstr.	HALLE 4 Ringstr.	Prime	Haupt- schule Aula	Altes Lehrer- zimmer Realschule	Sport- halle Gymnasium	Klassen- raum Realschule	Sportplatz Ringstr.	Weit- sprung- anlage
A WS-Nr. 10.00- 11.00	01 Intervall- training	02 Zumba	03 Step- variationen	04 Selbstver- teidigung	05 Hot Iron Cross	06 Orientali- scher Tanz	07 Lachyoga	08 Yoga	09 "Du bist was du isst"	10 Nordic- Cross	11 Bogen- schießen
B WS-Nr. 11.15- 12.15	12 Elasti-Band	13 Zumba für Einsteiger	14 Step- variationen	15 Selbstver- teidigung	16 Strong by Zumba	17 Balumba oriental	18 Lachyoga	19 Yoga	20 "Alarm im Darm"	21 Nordic- Cross	22 Bogen- schießen
12.30- 13.15	Mittagspause in der Mensa										
	HALLE 1 Ringstr.	HALLE 2 Ringstr.	HALLE 3 Ringstr.	HALLE 4 Ringstr.		Haupt- schule Aula	Hallenbad Ringstr.	Sport- halle Gymnasium	Klassen- raum Realschule	Sportplatz Ringstr.	
C WS-Nr. 13.30- 14.30	23 Linedance	24 Rope Skip- ping	25 BBP/Rücken	26 Shiatsu		27 Balumba oriental	28 Aqua Tabata	29 Entspan- nung mit Klangschal- en	30 Kräuter- werkstatt	31 Nordic- Cross	
D WS-Nr. 14.45- 15.45	32 Linedance	33 Rope Skip- ping	34 BBP/Rücken	35 Shiatsu		36 Saidi/ Stocktanz	37 Aqua Tabata	38 Entspan- nung mit Klangschal- en	39 Riechen, schmecken, fühlen	40 Nordic- Cross	
Ab 15.45	gemeinsame Verabschiedung, Sporthalle Ringstraße										

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

01 Intervalltraining: 8 Übungen, 20 Sek. Belastungen, 10 Sek. Pause oder: 40 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause

02, 13 Zumba (für Einsteiger) ist 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.

04, 15 Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet.

05 Hot Iron-Cross: Das Langhantelprogramm zum Fit-werden und zur

Körperfettverbrennung. Der gesamte Körper wird trainiert, es werden alle Hauptmuskulgruppen in Form gebracht und die Ausdauer verbessert.

06 Orientalischer Tanz: Uralte und aus verschiedenen Kulturen stammende Bewegungen lassen die Hüfte, das Becken und den Oberkörper wiegen und kreisen. Hier ist Frau wieder ganz "Frau". Keine andere Sportart ist so facettenreich, emotional und berührt Körper, Geist und Seele dermaßen. Schöne Musik begleitet das Angebot. - Dozentin stellt die Materialien

07, 18 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.

08, 19 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.

09 "Du bist was du isst": Spielerische Führung durch alle Nährstoffe.

10, 21, 31, 40 Der Nordic-Cross-Trainer ist ein Sportgerät welches Kraft und Ausdauertraining kombiniert. Die ergonomisch geformten Sportstöcke mit Rädern am Ende ermöglichen ein stoßfreies, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Die Arme des Sportlers sind in beweglichen Armschalen abgelegt und eine optimale Wirbelsäulenaufriechung wird begünstigt. Die diagonalen Bewegungsmuster dieser Outdoorsportart erinnern an das Training mit einem Crosstrainer oder Skilanglauf. Dabei werden zusätzlich Koordination und Motorik gefördert. Die Trainingsintensität ist individuell einstellbar.

12 Elasti-Band ist ein Training mit Stretch-Schlaufenband.

16 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.

17,27 Balumba oriental: Die Dozentin Samea kreierte diesen Tanzstil, der aus Hip-Hop Elementen, Stepaerobic, orientalischen und indischen Tanzstilen ect. besteht. Zu modernen Musikstücken ist Power pur angesagt, mit schnell wechselnden Bewegungsabläufen und Rhythmen.

20 "Alarm im Darm": Bedeutung des längsten Organs im menschlichen Körper. Die Teilnehmerinnen erstellen selbst einen darmfreundlichen Kostplan.

23, 32 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.

24, 33 Rope Skipping/Double Dutch: Rope Skipping ist mehr als Seilspringen. Mit speziellen Sprungseilen werden unterschiedliche Techniken, Tempi und kleine Choreografien erprobt. Beim Double Dutch schlagen zwei gegenüberstehende Schwinger zwei Seile in Gegenrichtung. In der Mitte können ein oder mehrere Springer verschiedene Tricks und Stunts ausführen und auch Schwingertricks sind möglich.

25, 34 BBP/Rückenstärkung: Bauch/Beine/Po/Rückenstärkung

26, 35 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, selbst-bewusst 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.

28, 37 Aqua-Tabata ist ein Intervalltraining im Wasser. Es wechseln sich 20 Sek. Übungen mit 10 Sek. Pausen ab. Hier ist volle Power angesagt.

29, 38 Entspannung mit Klangschale/Zaphierklangschale: Körperwahrnehmung und Entspannung mit Klangschale und Zaphir-Klangspiel

30 Kräuterwerkstatt: Verwendung und Wirkung von Gartenkräutern kennenlernen und evtl. Herstellung eines Kräuteressigs.

36 Der Saidi/Stocktanz ist ein aus Ägypten stammender Stocktanz, der unter den Männern den Schwerertanz (zu hohe Verletzungsgefahr) ablöste. Bei den Frauen entwickelte sich dieser Tanz, als kokette, kecke Art, den Männern die sinnlose Beschäftigung mit dem Kampf, vorzuhalten, mit viel Dynamik, verführerischer Interpretation und Spaß. - Die Dozentin stellt die Materialien

39 Riechen - schmecken - fühlen: Sinneswahrnehmungen mit Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen.

