



# FRAUEN SPORTTAG 2018

**ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen**

**Rastede  
Sporthalle Feldbreite**

**Sonntag,  
27. Mai 2018  
9.00 - 17.00 Uhr**

Veranstalter:



## ANMELDUNGEN

Anmeldungen bitte online oder schriftlich.  
Anmeldeschluss ist der 7. Mai 2018.

## TEILNAHMEGEBÜHR

Teilnahmegebühr: 10 Euro, inkl. Salatbuffet!  
Kaffee, Kuchen, Getränke etc. gegen Gebühr.

Es gilt nur die Anmeldung mit **einmaliger**  
Einzugsermächtigung.

Die gewünschten Workshops werden nach Eingang  
vergeben. Die Teilnehmerinnen erhalten ca. 7 Tage  
vor der Veranstaltung eine Bestätigung der zugeteil-  
ten Workshops.

Bei einer Abmeldung nach dem 7. Mai 2018 oder bei  
Nichtteilnahme ist **keine** Erstattung möglich.

## TREFFPUNKT

Große Sporthalle Feldbreite  
Feldbreite 16  
26180 Rastede

## Weitere Informationen und Online-Anmeldung:

Kreissportbund Ammerland e.V.  
Geschäftsstelle  
Tel. 04488 1020  
E-Mail: sportbuero@t-online.de  
www.ksb-ammerland.de

Kreissportbund Ammerland e.V.  
Geschäftsstelle  
Postfach 1129  
26641 Westerstede

Absenderin:

Name, Vorname

Straße, Plz./Ort

Tel./E-Mail

Geburtsjahr

IBAN

D | E

Verein (falls vorhanden)

# LIEBE FRAUEN!

Am 27. Mai 2018 lädt der Kreissportbund Ammerland alle Frauen ab 16 Jahren – **auch ohne Vereinszugehörigkeit** – nach Rastede ein, um neue Trends im Sport kennenzulernen. Ausgebildete Übungsleiterinnen ermöglichen euch vielfältige Einblicke in Trendsportarten, Fitness und andere Aktivitäten. Ihr könnt euch ein persönliches Programm aus 44 Workshops zusammenstellen.

Wir freuen uns auf einen sportlichen Tag mit euch!

## Einige Workshop-Erklärungen:

1. **Faszientraining:** Übungen für das muskuläre Bindegewebe
4. **Tabata:** intensives Intervalltraining, das an die körperliche Belastungsgrenze geht
6. **LaGym:** dynamisches Fitness-Tanz-Programm nach fetziger Musik
15. **HIT:** Hochintensives Intervall-Training
16. **T-Bow:** beidseitig nutzbares Trainingsgerät als Therapiebogen oder Schaukel
17. **Trilochi:** verschiedene Techniken zur Harmonisierung von Körper und Geist
19. **Taiji Fächer:** chinesische innere Kampfkunst mit Fächern
21. **XCO-Training:** Übungen mit gefüllten Hanteln in der Natur
22. **Togu Brasil:** Mini-Hanteln für die Tiefenmuskulatur
25. **Air Track:** Übungen auf einer luftgefüllten Bahn
27. **Hot Iron:** Kraftausdauertraining mit der Langhantel nach mitreißender Musik
28. **Cross-Training:** Kraftübungen aus dem Turnen und der Leichtathletik
32. **Stand-up-Paddling:** Wassersportart auf dem Surfbrett mit Stechpaddel
34. **Smovey:** neues Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät
36. **Zumba Gold:** etwas ruhigere Variante des Zumba

## 7. Frauensporttag am 27. Mai 2018 in Rastede

bis 9:15	Ausgabe der Sportunterlagen im Foyer											
ab 9:20	Eröffnung und Begrüßung im Foyer											
10:00 – 11:00	1. Faszien-training	2. Kickboxen	3. Irischer Steptanz	4. Tabata	5. Becken-boden-training	6. LaGym	7. Fitness-Trampolin	8. Qigong	9. Feldenkrais	10. Wasserski/ Wakeboarden	11. Fitness im Park	
11:30- 12:30	12. Rope Skipping	13. Boxen	14. Salsa	15. HIT	16. T-Bow	17. Trilochi	18. Fitness-Trampolin	19. Taiji Fächer/ Schwert	20. Denken u. Bewegen	über 2 Workshop Reihen	21. XCO- Training	
12:30 – 13:30	Mittagspause im Foyer											
13:30 – 14:30	22. Togu-Brasil	23. Selbst-verteidigung	24. Zumba Fitness	25. Air Track	26. Redondo-Ball	27. Hot Iron	28. Cross-Training	29. Autogenes Training	30. Yoga	31. Kletterwand	32. Stand-up-Paddling	33. Denken und Bewegen
15:00 – 16:00	34. Smovey	35. Linedance	36. Zumba Gold	37. Starker Rücken	38. Fußball-Trommel	39. Akrobatik am Vertikaltuch	40. Pilates	41. Klang-schalen	42. Fasziën-Yoga	43. Kletterwand	über 2 Workshop Reihen	44. Laufen für Einsteiger
ab 16:20	Abschlusstreffen bei Kaffee und Kuchen im Foyer											

## ANMELDUNG ZUM FRAUENSORTTAG AM 27. MAI 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:	
Uhrzeit	Workshop-Nr.
Workshop-Reihe I	Ausweichworkshop-Nr.
10:00 – 11:00 Uhr	
Workshop-Reihe II	
11:30 – 12:30 Uhr	
Workshop-Reihe III	
13:30 – 14:30 Uhr	
Workshop-Reihe IV	
15:00 – 16:00 Uhr	

--	--

Datum

Unterschrift der Teilnehmerin