

Anmeldung zum Frauensporttag am 02. Juli 2021

Bitte per Post oder E-Mail an: Antje Nitsch: ksbgoslar-nitsch@web.de

Kreissportbund Goslar e.V.
Adolf-Ey-Str. 9
38678 Clausthal-Zellerfeld

Hiermit melde ich mich für den Frauensporttag am 02. Juli 2021 von 13:30 bis 19:00 Uhr in Clausthal-Zellerfeld an.

Vorname Name:

Straße Hausnr.:

Postleitzahl Wohnort:

Telefon:

E-Mail:

Kinderbetreuung (0 - 12 J.) erforderlich:

Ja

Alter des Kindes/der Kinder:

Insgesamt besteht die Möglichkeit an 4 Workshops nacheinander teilzunehmen.

	Workshop-Nr.	Ausweich-Workshop-Nr.
Workshop-Reihe 1 (14:00 – 15:00 Uhr)		
Workshop-Reihe 2 (15:10 – 16:10 Uhr)		
Workshop-Reihe 3 (16:30 – 17:30 Uhr)		
Workshop-Reihe 4 (17:40 – 18:40 Uhr)		

Anmerkung: Die Einteilung in die Workshops erfolgt nach Zahlungseingang.
Aus organisatorischen Gründen sind Änderungen vorbehalten.

14:00 - 15:00 Uhr Workshop-Reihe 1	1A Lebenskraft aktivieren	1B Bewegliche Füße	1C Yin Yoga mit Klangschalen	1D Core & Leg Workout
15:10 - 16:10 Uhr Workshop-Reihe 2	2A Ein ruhiges Nervensystem erleben	2B Beckenbodentraining	2C Waldbaden	2D Pound®
16:30 - 17:30 Uhr Workshop-Reihe 3	3A + 4A QiGong (Teil 1*) - Qi-Fluss	3B Aktivierung der Rückenfaszie	3C Fantasiereise mit Klang	3D Parkbank Workout
17:40 - 18:40 Uhr Workshop-Reihe 4	QiGong (Teil 2*) - Atemblume	4B Entspannte Schultern	4C Tabata	4D Achtsames Laufen

* Diese Kurse bauen aufeinander auf und können nur zusammen gebucht werden!

Ich habe die aktuellen Regeln/Hygienebestimmungen für die Veranstaltung zur Kenntnis genommen und bestätige dies mit meiner Unterschrift. Teilnehmerinnen mit hohem Krankheitsrisiko, klären bitte vorab mit Ihrem Arzt geeignete Schutzmaßnahmen und deren Umsetzung während der Veranstaltung ab. Die TU Clausthal übernimmt während der Veranstaltung keine Haftung für mitgebrachte Gegenstände. Die Teilnahme an den Workshops ist auf eigene Gefahr. Die personenbezogenen Daten werden nur für die Veranstaltung genutzt und nicht an Dritte weitergegeben.

Datum:

Unterschrift: