

So einfach bist du dabei:

Veranstaltung für: Frauen ab 16 Jahren

Teilnahmegebühr: 10 € pro Person
(Einzug per SEPA-Lastschrift)

Mitzubringen: Getränke, Sportkleidung (Indoor & Outdoor), Matte

Kinderbetreuung:

Es ist eine kostenlose Kinderbetreuung während der Veranstaltung für Kinder bis 10 Jahre auf Anfrage möglich.

Ansprechpartnerin:

TU Clausthal (Gleichstellungsbüro)
Annett Panterodt, Telefon 05323 723106
E-Mail: familie@tu-clausthal.de

Veranstalter:

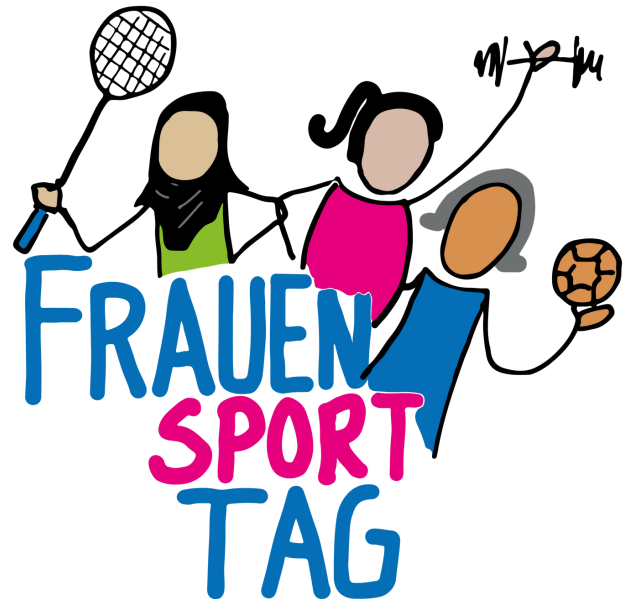
Kreissportbund Goslar e.V.
Antje Nitsch
Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld
Telefon 05323 969027
E-Mail: ksbgoslar-nitsch@web.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DEN SPORT!



07. Juni 2024

von 13:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Sportanlagen der TU Clausthal

Gerhard-Rauschenbach-Straße
38678 Clausthal-Zellerfeld

GRÜßWORT

Liebe Sportfreundinnen,

Bewegung ist ein wichtiger Motivator, um seinen Geist zu stärken und den Körper fit zu halten. Aus diesem Grund veranstalten wir im Rahmen des 4. Frauensporttages einen Nachmittag voller Bewegung & Entspannung.

Dieser Frauensporttag bietet die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen vielfältiger Sport- und Gesundheitsangebote.

Insgesamt werden 16 Workshops mit je einer Zeitstunde angeboten.

Über das Online-Tool können max. 4 Kurse nacheinander gebucht werden. Die Anzahl der freien Plätze werden bei der Buchung angezeigt.

Anmeldung: www.ksb-goslar.de

Anmeldeschluss: 31. Mai 2024

Wir freuen uns auf einen schönen, bewegten Nachmittag zusammen!

Das Team des Frauensporttages



PROGRAMM & WORKSHOPS

13:30 Uhr Ankommen & Begrüßung

14:00 - 15:00 Uhr **Workshopreihe 1**

| | | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------|
| 1A) Rücken- muskeln | 1B) Kangoo Jump | 1C) Strong Nation® | 1D) Zumba |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------|

15:15 - 16:15 Uhr **Workshopreihe 2**

| | | | |
|----------------------------|-----------------------|---------------|--------------------------|
| 2A) Schultern Nacken | 2B) Kangoo Jump | 2C) Pound® | 2D) Brain- Fitness |
|----------------------------|-----------------------|---------------|--------------------------|

16:15 - 16:45 Uhr Pause mit kleinen Snacks

16:45 - 17:45 Uhr **Workshopreihe 3**

| | | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|--------------|
| 3A) Fuß-Knie- Hüfte | 3B) Life Kinetik | 3C) Tai Chi Qigong | 3D) Aroha |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|--------------|

18:00 - 19:00 Uhr **Workshopreihe 4**

| | | | |
|------------------------------------|----------------|---------------------------------|-------------------------|
| 4A) Atmung/ Immun- system | 4B) smovey® | 4C) Qigong Atem- blume | 4D) Becken- boden |
|------------------------------------|----------------|---------------------------------|-------------------------|

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.