

Veranstaltung für: Frauen ab 16 Jahren

Teilnahmegebühr: 12 €

Hinweis:

Es ist eine kostenlose Kinderbetreuung während der Veranstaltung für Kinder von 0 bis 12 Jahren auf Anfrage möglich.

Mitzubringen:

Getränke, Sportkleidung und Matte
(keine Umkleidemöglichkeit vorhanden)

Anmeldung:

www.ksb-goslar.de
Kreissportbund Goslar e.V.,
Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld
oder per E-Mail: ksbgoslar-nitsch@web.de

» **Anmeldeschluss ist der 25. Juni 2021**

Informationen und Kontakt:

Antje Nitsch (KSB),
Telefon: 05323 969027

Annett Panterodt (TU Clausthal),
Telefon: 05323 72-3106

Sollte der Frauensporttag am 02.07.2021 aufgrund der Covid-19-Pandemie bzw. sehr schlechtem Wetter abgesagt werden, wird der Termin am 10.09.2021 nachgeholt.

*Der Druck erfolgt aus Mitteln
der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.*



Nach stärker

FRAUEN
SPORT
TAG

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

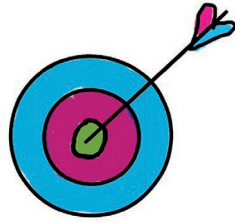


Freitag, 02. Juli 2021

von 13.30 bis 19.00 Uhr

Außensportanlage der TU Clausthal
Gerhard-Rauschenbach-Straße
38678 Clausthal-Zellerfeld





Liebe Sportfreundinnen,

Bewegung ist besonders in diesen Zeiten ein wichtiger Motivator, um seinen Geist und Körper fit zu halten. Aus diesem Grund veranstalten wir im Rahmen des Frauensporttages einen Nachmittag voller Bewegung & Entspannung an der frischen Luft. Dieser Frauensporttag bietet die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen vielfältiger Sport- und Gesundheitsangebote.

Insgesamt werden 16 Workshops mit je einer Zeitstunde angeboten. Jede Teilnehmerin kann sich für max. vier Workshops anmelden und jeweils einen Ausweichworkshop benennen.

Wir freuen uns auf einen schönen, bewegten Nachmittag zusammen!

Das Team des Frauensporttages



DER KURSPLAN

13:30 Uhr Ankommen & Begrüßung

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 QiGong (Teil 1) Qi-Fluss	3B Aktivierung der Rückenfaszie	3C Fantasiereise mit Klang	3D Parkbank Workout
--	---	--------------------------------------	-------------------------------

17:40 - 18:40 Uhr ♦ Workshop-Reihe 4

4A QiGong (Teil 2) Atemblume	4B Entspannte Schultern	4C Tabata	4D Achtsames Laufen
---	-----------------------------------	---------------------	-------------------------------

19:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.