

**So einfach bist du dabei:**

**Veranstaltung für:** Frauen ab 16 Jahren

**Teilnahmegebühr:** 15 € pro Person  
(Einzug per SEPA-Lastschrift)

**Mitzubringen:** Getränke, Sportbekleidung (Indoor & Outdoor), Matte

**Kinderbetreuung:**

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

**Ansprechpartnerin:**

Gleichstellungsbüro der TU Clausthal

**Annett Panterodt**

Telefon 05323 72-3106

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!

Noch stärker

FRAUEN  
SPORT  
TAG

ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen



**Freitag, 09. Juni 2023**

13:30 bis 19:00 Uhr

**Sportanlagen der TU Clausthal**

Gerhard-Rauschenbach-Straße  
38678 Clausthal-Zellerfeld

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 3. Frauensporttages einen Nachmittag voller Bewegung & Entspannung.

Dieser 3. Frauensporttag bietet die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen vielfältiger Sport- und Gesundheitsangebote.

Insgesamt werden 16 Workshops mit je einer Zeitstunde angeboten.

Anmeldung: [www.ksb-goslar.de](http://www.ksb-goslar.de)



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

Anmeldeschluss: 04. Juni 2023

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) Aroha	1B) Kangoo Jump	1C) Strong Nation	1D) Augen Yoga
--------------	-----------------------	-------------------------	----------------------

15:15 - 16:15 Uhr #Workshopreihe 2

2A) Outdoor Park	2B) Kangoo Jump	2C) Pound*	2D) Life Kinetik
------------------------	-----------------------	---------------	------------------------

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

16:45 - 17:45 Uhr #Workshopreihe 3

3A) Zumba	3B) Fit & Relax	3C) smovey*	3D) Qi Gong
--------------	-----------------------	----------------	----------------

18:00 - 19:00 Uhr #Workshopreihe 4

4A) Irish Dance	4B) smovey* walking	4C) Engpass Dehnung	4D) Yin Yoga
-----------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.