

Informationen zum FrauenSportTag

Anmeldung bitte bis zum 30. April 2009

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

Es gilt nur die schriftliche Anmeldung mit **einmaliger** Einzugsermächtigung. Die gewünschten Workshops werden nach Eingang vergeben. Die Teilnehmerinnen erhalten ca. 10 Tage vorher eine Bestätigung der zugeteilten Workshops.

Treffpunkt:

Robert-Dannemann-Forum, Westerstede,
bitte über Norderstr. anfahren (im Ort ausgeschildert)

Weitere Informationen im Internet unter:
www.ksb-ammerland.de

Bitte geeignete Sportkleidung mitbringen.

Kontaktadressen:

Monika Wiemken

Stellvertretende Vorsitzende KSB Ammerland
Tel.: 04402-2846, E-Mail: mwiemken@web.de

Anja Kleinschmidt

Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises
Ammerland
Tel.: 04488-562650
E-Mail: gleichstellungsstelle@ammerland.de

KSB-Geschäftsstelle

Tel.: 04488-1020
E-Mail: sportbuero@t-online.de

**Sonntag
17. Mai 2009
9.00 - 17.00 Uhr**

Westerstede

Sportanlagen Westerstede

Veranstalter:

KreisSportBund Ammerland e.V.

Gleichstellungsbeauftragte des
Landkreis Ammerland



KreisSportBund Ammerland eV Postfach 1129 26641 Westerstede	
AbsenderIn:	
Name, Vorname	
Straße / PLZ u. Wohnort	
Telefon / E-Mail	Geburtsjahr
Kontonr. / BLZ / Kontoinhaber	
Verrein	(soweit vorhanden)

Liebe Frauen

Am **17. Mai 2009** findet in unserem Landkreis nun der **2. Frauentag** in Westerstede statt. Hierzu laden wir herzlich ein.

Der Frauentag gibt Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen von Sportarten. Insgesamt werden 34 Workshops angeboten. Jede Teilnehmerin kann sich max. für 4 Sportarten anmelden.

Der Frauentag ist offen für alle Frauen (ab 16 J.), eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich! Wir möchten uns einen Überblick über die Bedürfnisse von Frauen und ihre Wünsche an den Sportverein verschaffen.

Das Ziel ist Information, Austausch und Vernetzung zu erreichen.

Durch Heranführung neuer Zielgruppen an den Sport möchten wir Frauen für unsere Sportvereine gewinnen. Die Kosten für die Verpflegung (großes Salatbuffet) sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Kostenlose Kinderbetreuung für Kinder von 4 - 8 Jahren wird angeboten.

Wir hoffen, viele Frauen für diesen Sporttag begeistern zu können und freuen uns auf viele Teilnehmerinnen.

Einige Workshop-Erklärungen:

Flexibar: schwingender Stab zur Kräftigung

Bollywood: indische Modetänze

Pétanque: Kugelspiel Boule bzw. Boccia

Taekwon-Do: koreanische Kampfsportart

Aerostep + Balancepad: zwei Kleingeräte zum Gleichgewichtstraining

Pilates: Ganzkörpertraining bestehend aus Dehnung und Kräftigung für ein ausgeglichenes Muskelsystem

Video-Clip Dancing: modernes Tanzen wie die Stars im Fernsehen

Feldenkrais: Lernen in Bewegung; der Schlüssel zur Gesundheit und Kreativität

Qigong: chinesische Meditations- u. Bewegungsform

Klangschalen: Klang- u. Vibrationserlebnis für innere Ruhe und Wohlbefinden

bis 9.15	Ausgabe der Unterlagen im Robert-Dannemann-Forum								
ab 9.20	Eröffnung und Begrüßung im Robert-Dannemann-Forum „Gemeinsam beginnen“								
10.00 – 11.00	1. Bogenschießen	2. Sportl. Mitmachtanze	3. Aerostep u. Balancepad	4. Pilates (Einführung)	5. Bauchtanz	6. Ernährung u. Sport	7. Pétanque	8. Wassergymnastik ¹	9. Kleinfeld-Fußball
11.30 – 12.30	10. Bollywood	11. vom Kick zum Frauenboxen	12. Workout mit Kleingeräten	13. Pilates ² (Praxis)	14. Entspannungstechniken ²	15. Flexibar	16. Nordic Walking	17. Aqua-Jogging ¹	
12.30 – 13.30	Mittagessen in der Mensa der Robert-Dannemann-Schule „Gemeinsam stärken“								
13.30 – 14.30	18. Tischtennis	19. Taekwon-Do	20. Salsa Aerobic	21. Feldenkrais ²	22. Klangschalen ²	23. Line Dance	24. Joggen kann jede	25. Schnorcheltauchen ¹	26. Tennis
15.00 – 16.00	27. Video-Clip Dancing	28. Selbstverteidigung	29. Step Aerobic	30. Qigong	31. Denken und Bewegen	32. Irischer Steptanz	33. Inlineskaten (bitte mitbr.)		34. Tennis
ab 16.20	Abschlusstreffen mit Kaffee und Kuchen in der Mensa der Robert-Dannemann-Schule „Gemeinsam in die neue Woche“								

¹ Wassersport findet im öffentlichen Badebetrieb statt! ² Bitte Kissen und Decke mitbringen!

Anmeldung zum Frauentag am 17. Mai 2009 in Westerstede

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:

Uhrzeit	Workshop-Nr.	Ausweichworkshop-Nr.
Workshop-Reihe 1 10:00-11:00 Uhr
Workshop-Reihe 2 11:30-12:30 Uhr
Workshop-Reihe 3 13:30-14:30 Uhr
Workshop-Reihe 4 15:00-16:00 Uhr

Ich wünsche Kinderbetreuung (4-8 Jahre) für mein Kind / meine Kinder

Name: Alter:

Name: Alter:

Datum

Unterschrift der Teilnehmerin