

LIEBE FRAUEN!

Am 7. Juni 2020 lädt der Kreissportbund Ammerland alle Frauen ab 16 Jahren – **auch ohne Vereinszugehörigkeit** – nach Westerstede ein, um neue Trends im Sport kennenzulernen. Ausgebildete Übungsleiterinnen ermöglichen euch vielfältige Einblicke in Trendsportarten, Fitness und andere Aktivitäten. Ihr könnt euch ein persönliches Programm aus 35 Workshops zusammenstellen.

Die Teilnahme am Frauensporttag kann mit **4 LE** zur Verlängerung der **ÜL-C-Lizenz** angerechnet werden.

Weitere Erklärungen zu den einzelnen Workshops findet ihr unter **www.ksb-ammerland.de**.

Wir freuen uns auf einen sportlichen Tag mit euch!



8. Frauensporttag am 7. Juni 2020 in Westerstede

		Ausgabe der Sportunterlagen im Forum								
		Eröffnung und Begrüßung im Forum								
bis 9:15										
ab 9:20										
10:00 – 11:00	1. Kickboxen	2. Hot Iron	3. Tabata	4. Hatha Yoga	5. Faszienmobilisierung mit Togu Relaxball	6. Walking	7. Mountainbiken	8. Vortrag: Ernährung / Arthrose	9. Bogenschießen über 2 Workshopreihen (10 – 12 Uhr)	
11:30 – 12:30	10. Selbstverteidigung	11. Pilates	12. HIIT	13. Lachyoga	14. Zumba / Bokwa	15. Sportabzeichen	16. Mountainbiken	17. Kraulschwimmen		
12:30 – 13:30	Mittagspause in der Mensa									
13:30 – 14:30	18. Fitness-Trampolin	19. Togu Brasil	20. Kettlebell-Training	21. Progressive Muskelentspannung	22. Aroha	23. Waldbaden	24. Boule	25. Aquaback	26. Rugby	
15:00 – 16:00	27. Fitness-Trampolin	28. Balance Pads	29. Trilochi	30. Autogenes Training	31. Hip Hop	32. Laufen ohne Schnaufen	33. Boule	34. Wassergymnastik	35. Rugby	
ab 16:20	Abschlusstreffen bei Kaffee und Kuchen in der Mensa									



ANMELDUNG ZUM FRAUENSPORTTAG AM 7. JUNI 2020

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:

Uhrzeit	Workshop-Nr.	Ausweichworkshop-Nr.
Workshop-Reihe I		
Workshop-Reihe II		
Workshop-Reihe III		
Workshop-Reihe IV		

--	--

Datum

Unterschrift der Teilnehmerin