

Anmeldung

Online Anmeldung unter
www.ksb-stade.de möglich



Ich melde mich verbindlich für den Frauensporttag am 16. November 2014 in Stade an und werde die Teilnahmegebühr in Höhe von 12,- Euro bis spätestens zum **05. November 2014** unter Angabe meines Namens unter Stichwort: **FrauenSportTag 2014** überweisen an:

VOLKSBANK STADE-CUXHAVEN E.G.
IBAN DE56 2419 1015 1010 8882 00 · BIC GENODEF1SDE

Anmeldeschluss **03. November**

Meine Programmwünsche

Block	Wunschangebot	Ausweichangebot	Zusatzangebot		
A	<input type="text"/>	A	<input type="text"/>	D1	<input type="text"/>
B	<input type="text"/>	B	<input type="text"/>	D2	<input type="text"/>
C	<input type="text"/>	C	<input type="text"/>		

Ich benötige eine Kinderbetreuung (5-10 Jahre)

Ja, für Kinder

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Verein ???

Geburtsdatum

Datum/Unterschrift

Kreissportbund Stade e.V. · Am Schwingedeich 1 · 21680 Stade

Tel: 04141 9008-14

Fax: 04141 9008-15

www.ksb-stade.de



Ein Tag des Sports – von Frauen mit Frauen für Frauen.

Der Frauensporttag gibt Frauen die Gelegenheit, Bewegungsangebote kennenzulernen und diese auszuprobieren. Dazu sind alle Frauen – jung und alt – herzlich eingeladen.

Für jede ist etwas dabei, denn unsere Angebote sind auf die unterschiedlichen Interessen und sportlichen Voraussetzungen abgestimmt. Sie können eins aus dreiundzwanzig Angeboten wählen.

In den Kosten von 12 € sind die drei Workshops, die Kinderbetreuung, sowie das Mittagessen und Kaffee und Kuchen, enthalten.

Zusätzlich bieten wir ein attraktives Rahmenprogramm.

Für die Teilnahme ist keine Vereinszugehörigkeit notwendig. Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit!

Für einige Workshops benötigen Sie ein Handtuch und eine Decke.

Der Kreissportbund Stade e.V. und der Turnkreis Stade freuen sich, Sie begrüßen zu dürfen.

Sponsor: 

Herzlich Willkommen!
 Internationales
Frauenfrühstück
Altes Land


STADE
Abteilung
Kinder u. Jugendarbeit

Gefördert durch:



GRAFIK+DRUCK | BRANDT STADE



Interkultureller Frauen Sport Tag Stade

Vincent-Lübeck-Gymnasium
Glückstädter Straße 4
am 16. November 2014
von 09:00 – 17:00 Uhr

Mach mit !
Sende Katil !
Participal !
Participez !
Join in !



Das Programm

09:00 – 09:30 Uhr Anmeldung

09:30 – 10:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung

Workshop **A** 10:00 – 11:30 Uhr

A1 **Interkulturelle Bewegung *** *Hilde Büter*

A2 **Zumba Gold® *** *Gudrun Schuler*

Eine vereinfachte Form von Zumba. Bewegungsabläufe ohne schnelle Drehungen oder großen Sprüngen, aber mit dem gleichen Spaßfaktor wie bei der großen Schwester Zumba Fitness.

A3 **Aroha **** *Anke Rennebeck*

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Workshop. Herz-Kreislauftraining welches die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und allgemeines Wohlfühlgefühl spüren läßt.

A4 **Gymsticks **** *Anne Lindemann*

Die Vielseitigkeit des Gymsticks kannst du kennenlernen, gepaart mit gesundheitsorientierten Aspekten und viel Bewegungsfreude.

A5 **Karibische Rhythmen **** *Belkis Meyer / Venezuela*

Nach einem kleinen Warm-up üben wir Schritte aus Salsa, Reggaeton und Merengue, bei denen wir auch ins Schwitzen geraten. Zum Cool down tanzen wir romantische Bachatas oder Salsas.

A6 **Teak won do ***** *Lanrianna Peters / Indonesien*

Koreanische Kampfsportart. Erarbeiten der Grundlagen und Elemente der Selbstverteidigung

Die Schwierigkeitsgrade:

leicht *

mittel **

schwer ***

Workshop **B** 11:45 – 13:15 Uhr

B1 **Hoptek und Halay **** *Senay Bayram / Türkei*

Hoptek: ein türkischer Solo „Springtanz“, auch mit Drehung und dem Einsatz der Arme und der Hüfte. Halay: ein traditioneller türkischer Volkstanz, der u.a. mit dem kleinen Finger einhakend nebeneinander in Reihe getanzt wird.

B2 **Hoopin fitness® **** *Anke Rennebeck*

Ist das neue Zauberwort für eine schlanke Taille, eine starke Rumpfmuskulatur und ein intensives Herz-Kreislauftraining.

B3 **Tango in der Turnhalle *** *Anne Lindemann*

Gymnastikball und Tangomusik bringen eine interessante Abwechslung in die Turnhalle

B4 **Springseildiplom ***** *Yvonne Heinz*

B5 **Bollywood **** *Verena Tripmaker*

Tanz aus verschiedenen Elementen wie indischer Tanz, Bauchtanz, Hip Hop und Jazz dance

B6 **Iranischer Tanz *** *Sepideh Morgenstern / Iran*

Freue dich über einen weiblich, erzählend und spielerischen Tanz aus dem Iran

B7 **Circletraining ***** *Alisa Steinberger*

Ganz ohne Geräte für Kraft und Beweglichkeit

B8 **Klangschale-Meditation *** *Iris Kreymeyer*

Tiefe Entspannung und Wohlbefinden (bitte Decke und Wollsocken mitbringen)

Wer keine Lust auf so viel Sport hat, kann sich auch verwöhnen lassen !

D1 **Thaimassage zum Vorzugspreis**

Beim Anbieter direkt zu buchen und zu zahlen.

D2 **Kosmetikbehandlung** (80 Minuten),

zum Preis von 15,- Euro, ebenfalls vor Ort zu bezahlen.

Workshop **C** 14:00 – 15:30 Uhr

C1 **Fascientraining**** *Alisa Steinberger*

Halte deinen Körper mit geringem Aufwand geschmeidig und beweglich

C2 **Meditative Tänze aus aller Welt *** *Anke Rennebeck*

Einfache meditative Tänze vertreiben Stress und Anspannung. Mit der internationalen Musik und den sich immer wiederholenden kleinen Schrittfolgen stellt sich ein lockeres und entspanntes Wohlbefinden ein.

C3 **Escribic *** *Ingrid Gieschen*

Beim Escribic werden einfache, aber dynamische Bewegungen mit Rhythmus und Spaß verbunden. Beim Training der verschiedenen Kurzstockdrills werden über Kreuz laufende Bewegungen, gleichlaufende und spiegelverkehrte Techniken geübt. Konzentration, Koordination und Ausdauer werden trainiert.

C4 **Iyenga Yoga *** *Lena Dzhyra / Russland*

Keiner ist perfekt, keiner ist zu jung oder zu alt. Für alle, die das Leben in Harmonie und Glück verbringen wollen.

C5 **Qi Gong *** *Iris Kreymeyer*

Arbeiten mit der Lebensenergie, Stressabbau, stärkt das Immunsystem, sorgt für Ruhe und Gelassenheit.

C6 **Bauchtanz *** *Senay Bayram / Türkei*

Der wohl weiblichste und schönste Tanz. Sinnlich, leidenschaftlich und kraftvoll. Fördert die Beweglichkeit, sorgt für ein besseres Körpergefühl und macht Spaß.

C7 **Trampolin ***** *Yvonne Heins*

Die Zuordnung der Workshops erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Falls Ihr Erstwunsch aufgrund zu großer Nachfrage nicht erfüllt werden kann, versuchen wir ein Ausweich-Angebot für Sie zu ermöglichen.