

Bitte hier anmelden:

Absenderin:	Vor- und Zuname
	Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)
	Straße, Nr.
	PLZ/Ort
	ggf. Verein
	Telefon
	E-Mail

KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

FRAUEN
SPORT
TAG

Liebe Frauen,

Am Samstag, den **23. August 2025**, findet von 9.00 bis 16.00 Uhr in Papenburg der **FrauenSportTag** statt.

Der KreisSportBund Emsland und das Gleichstellungsbüro der Stadt Papenburg laden Frauen aller Altersgruppen und Kulturen ein, aktiv bekannte und neue Sportformen auszuprobieren.

Weitere Anmeldeformulare stehen als PDF-Download auf der Homepage www.ksb-emsland.de zur Verfügung.

Hinweise:

- Teilnahmegebühr inkl. Mittagessen: 15,- EUR
- Die Stadt Papenburg lädt in Zusammenarbeit mit der Bäckerei Plüster zu Kaffee und Kuchen ein
- eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht notwendig
- Bezahlung im Lastschriftverfahren nach der Veranstaltung
- Ausschließlich vegetarisches Mittagessen

Achtung – bitte beachten!

Wir bitten um Verständnis, falls wir nicht in allen Fällen die Workshop Wünsche erfüllen können. Die Anmeldebestätigung zu den gewählten Workshops und weitere Informationen werden wir erst in der Woche vor dem Veranstaltungstermin versenden.

Informationen und Kontakt:

Sportschule Emsland im KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Tel. 05952 940-103

Mail mail@sportschule-emsland.de

Anmeldung
bis zum
08. August
2025

Unsere Premiumpartner:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



AKTIV FÜR VEREINE – STARK
FÜR DIE ORGANISATIONS-
ENTWICKLUNG!



Papenburg
Samstag 23. August 2025

gefördert durch:



Papenburg
Offen für mehr

WORKSHOPS

Uhrzeit	Programm																		
09.15 – 09.30	Anmeldung - Ausgabe der Unterlagen																		
09.30 – 09.45	Begrüßung																		
A WS-Nr. 10.00 – 11.15	1 Karate *M	2 Drums Alive®	3 Fitnessboxen	4 Hot Iron®	5 Indoor Cycling *M	6 Balance	7 Ju-Justu *M	8 Streching	9 Judo *M	10 Yagalates	11 Aqua-jogging	12 Bad-minton	13 Entspan-nungstrai-ning	14 Rudern	15 Rückenfit	16 Kraft-training *M	17 Fachvor-trag	18 Powerfit-ness	
B WS-Nr. 11.45 – 13.00	1 Karate *M	2 Drums Alive®	3 Fitnessboxen	4 Hot Iron®	5 Indoor Cycling *M	6 Balance	7 Ju-Justu *M	8 Streching	9 Judo *M	10 Yagalates	11 Aqua-jogging	12 Bad-minton	13 Entspan-nungstrai-nin	14 Rudern	15 Rückenfit	16 Kraft-training *M	17 Fachvor-trag	18 Powerfit-ness	
13.00 – 14.00	Mittagessen																		
C WS-Nr. 14.15 – 15.30	1 Karate *M	2 Drums Alive®	3 Fitnessboxen	4 Hot Iron®	5 Indoor Cycling *M	6 Balance		8 Streching	9 Judo *M	10 Yagalates	11 Aqua-jogging		13 Entspan-nungstrai-ning		15 Rückenfit	16 Kraft-training *M	17 Fachvor-trag	18 Powerfit-ness	
ab 15.30	Abschluss mit Kaffee und Kuchen																		

- 1 – Karate *M

Karate und Selbstverteidigung Mit Fokus auf Grundtechniken Und Selbstschutzmaßnahmen für den Alltag.

2 – Drums Alive®

Cardio- und Rythmustraining, welches Aerobic und Trommeln verbindet.

3 – Fitnessboxen

Fitnessboxen ist ein Ganzkörpertraining, welches Boxtechniken mit Fitnessübungen kombiniert.

4 – Hot Iron ®

Funktionales Ganzkörpertraining mit der Langhantel.

5 – Indoor Cycling *M

Rennradfahren mit Musik in der Halle.
- 6 – Balance

Balance ist ein Mix aus Yoga, Tai Chi und Pilates, welches die Beweglichkeit steigert.

7 – Ju-Jutsu *M

Ju-Jutsu ist eine vielseitige Sportart und Selbstverteidigungsdisziplin.

8 – Stretching

Dehnprgramm, um die Beweglichkeit und Flexibilität der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke zu verbessern.

9 – Judo *M

Dieser Workshop kombiniert Judo Techniken mit mentalem Training.
- 10 – Yagalates

Dieses Workout verbindet die besten Elemente aus Yoga und Pilates.

11 – Aquajogging

Das Training im Wasser kombiniert leichte Kraftübungen mit Lauf- und Intervalltraining.

12 – Badminton

Grundlagen des beliebten Sports.

13 – Entspannungstraining

Entspannungsübungen für den Alltag, um neue Energie zu tanken.

14 – Rudern

Einführung Bootsnutzung und Rudererfahrung im Boot auf dem Wasser.
- 15 – Rückenfit

Präventives Training, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

16 – Krafttraining *M

Einführung in die Grundlagen des Kraftsports.

17 – Fachvortrag

Vortrag zum Thema Frauengesundheit „Happy Darm-Happy Zyklus“.

18 – Power Fitness

Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

ANMELDUNG

Bitte die Anmeldekarte ausfüllen und in einem geschlossenen Briefumschlag zurücksenden!

Anmeldeschluss: 08. August 2025

Eine Abmeldung nach Anmeldeschluss ist nur unter Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich.

Ja, ich bin dabei!

Hiertmit melde ich mich verbindlich zu folgenden Workshops an:
(Bitte immer einen Ausweichworkshop angeben.)

Workshopreihe A Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Workshopreihe B Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Workshopreihe C Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Mittagessen ☐ ja ☐ nein

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE30 KSB0 0000 7845 47 / KreisSportBund Emsland e.V.

Mandatsreferenz: Diese wird Ihnen separat mitgeteilt!

Ich ermächtige den KreisSportBund Emsland e.V., die Teilnahmegebühr in Höhe von 15,- Euro einmalig von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Emsland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

SEPA-Lastschriftmandat

Name des Kreditinstituts _____

D E IBAN _____

Vor- und Zuname Kontoinhaber/-in (wenn mit Teilnehmerin nicht identisch) _____

Ort, Datum, Unterschrift Kotoinhaber/-in _____

Ort/Datum/Unterschrift Lehrgangsteilnehmerin _____

BIC _____

15,- Euro Betrag

