

# 11. Frauentag in Osterode am Harz

Liebe Frauen, liebe Sportlerinnen,

der KSB Göttingen-Osterode veranstaltet den dies-jährigen Frauentag unter dem Motto:

## „Trainiere deine Muskeln fit – mach beim Frauentag mit“.

Es werden verschiedene Workshops angeboten, die allen Frauen, Mitglied eines Vereins oder nicht, einladen zum

## „Spaß haben Sport treiben“.

Wir hoffen auf viele Anmeldungen und eine schöne Veranstaltung für alle Beteiligten.

Information:

**Doris Krämer-Armbricht**  
KSB Göttingen-Osterode  
Tel. 05521 6780  
E-Mail: [risje169@gmx.de](mailto:risje169@gmx.de)

Anmeldung unter:

**Petra Graunke**  
KSB-Geschäftsstelle  
Tel. 05522 73483, Fax: 05522 71712  
E-Mail: [petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de)

Die Anmeldung kann ausschließlich über das Anmeldeformular erfolgen.

Die Teilnehmergebühr beträgt 10 Euro.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Mitzubringen sind Hallenschuhe, Sportbekleidung, und eine Isomatte

Weitere Infos zu den Workshops findet ihr auf unserer Internetseite:  
[www.ksb-goettingen-osterode.de](http://www.ksb-goettingen-osterode.de)

Der Frauentag wird mit 5 LE zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz anerkannt.

### Anreise

**aus Richtung Northeim**  
nach Ortseingang OHA beim 1. Kreisel → 2. Ausfahrt, geradeaus Seesener Straße, unter der Eisenbahnbrücke durch, im 2. Kreisel → 1. Ausfahrt (Bahnhofstraße), nach 300 m rechts

**aus Richtung Seesen**  
Abfahrt OHA Nord, links abbiegen, bis zum Kreisel (1. Ausfahrt), rechts einordnen, 2. Kreisel → 2. Ausfahrt (Bahnhofstraße), nach 300 m rechts

**aus Richtung Herzberg**  
Abfahrt Osterode „Zentrum“, links abbiegen, beim 1. Kreisel → 2. Ausfahrt, geradeaus Seesener Straße, unter der Eisenbahnbrücke durch, im 2. Kreisel → 1. Ausfahrt (Bahnhofstraße), nach 300 m rechts

**aus Richtung Clausthal-Zellerfeld**  
nach dem Tunnel rechts abbiegen, im Kreisel 3. Ausfahrt nehmen, geradeaus, nach der ersten Ampel rechts abbiegen, nach 100 m links abbiegen.

Echt stark!

# Frauen SportTag

ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen



# 11. Frauentag in Osterode

**Samstag, 23. September 2017  
von 9.00 – 16.30 Uhr  
Lindenberg- und  
Gymnasiumsportal**

Der KSB Göttingen-Osterode

Gefördert mit Mitteln des LandesSportBundes Niedersachsen e.V. und der Gleichstellungsstelle des Landkreises Göttingen



## 11. Frauentag in Osterode am Harz

am Samstag, 23. September 2017 von 9.00 - ca. 16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Lindenbergsporthalle, Bahnhofstr. 27, 37520 Osterode am Harz

**Beginn:** ab 9.00 Uhr Ausgabe der Sportunterlagen ab 9.30 Uhr - **BEGRÜSSUNG und ERÖFFNUNG**

Uhrzeit: Halle:	Lindenberghalle				Gymnasium	Gymnasium	Medien-
	1	2	3	4	(große Halle)	(kleine Halle)	raum
ab 9.50 Uhr	<b>Zur Einstimmung in den Tag - zur Erwärmung für alle -</b>						
<b>Work-Shop:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
10.15 Uhr bis 11.45 Uhr	Thai-Step	Gedächtnisspiele	Sanftes Faszientraining	Slashpipe	ZUMBA®	Lymphsystem u. Venentraining	Thai Chi
	Nadine Holzapfel	Andrea Scharoll	Christiane Greiner- Maneke	Meike Fremke	Messoda	Ulrike Bladt	Rita Rattey
<b>Work-Shop:</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
12.00 Uhr bis 13.30 Uhr	Crosstraining	Gesellschaftstanz	Bauchmuskeltrai- ning nach Franklin	Sling Training	ZUMBA® Toning (mit Hanteln)	Ganzkörpertraining mit dem Rendondoball	Yoga und Spiraldynamik
	Nadine Holzapfel	Andrea Scharoll	Christiane Greiner- Maneke	Meike Fremke	Messoda	Luisa Merkel	Andrea Reimann
<b>Mittagspause</b>							
<b>Work-Shop:</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
14.15 Uhr bis 15.45 Uhr	BBP	Gruppentanz	Atemtraining nach Franklin	HIT	Entspannt u. beweglich Pilates 50+	Training mit dem Elastikband	Klangyoga
	Nadine Holzapfel	Andrea Scharoll	Christiane Greiner- Maneke	Meike Fremke	Luisa Merkel	Ulrike Bladt	Andrea Reimann
ab 16.00 Uhr	<b>Zum Ausklang - Cool down für alle -</b>						