

Die Teilnehmergebühr beträgt 15,00 Euro und wird per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Mitzubringen sind Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, eine Isomatte und Kaltgetränke, sowie eine Tasse für Heißgetränke.

Für das leibliche Wohl (Schnittchen) ist gesorgt.

Anmeldung bitte über das Anmeldeformular, das mit weiteren Informationen zu den einzelnen Workshops auf unserer Internetseite [www.ksb-goettingen-osterode.de](http://www.ksb-goettingen-osterode.de) zu finden ist.

Information und Kontaktdaten:  
Doris Krämer-Armbrrecht  
Frauenarbeit/Gesundheits- u. Seniorensport  
Telefon: 05521 6780  
E-Mail: [risje169@gmx.de](mailto:risje169@gmx.de)

Petra Graunke  
KSB-Geschäftsführerin  
Telefon: 05522 73483  
E-Mail: [petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de)

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:



**Samstag,**  
**2. September 2023 von**  
**9.00 bis 15.15 Uhr**  
Lindenberghalle und Gymnasiumhalle  
Bahnhofstraße 27  
37520 Osterode am Harz

## PROGRAMM & WORKSHOPS

**Anmeldung: ab 9.00 Uhr Begrüßung: ab 9.30 Uhr**

### **Workshops von 9.45 - 11.15 Uhr**

Hula Hoop  
Mini Power Bands  
Let's Slide  
Line Dance so fängt alles an  
Intervalltraining  
Zaubergerät Elastikband

### **Workshops von 11.30 - 13.00 Uhr**

Gutes für den Rücken  
Yoga  
Alltagsfit  
Line Dance Country  
4minütige Challenge  
Kräftige Mitte flacher Bauch mit Pilates

### **Pause kleiner Imbiss**

### **Workshops von 13.45 - 15.15 Uhr**

Aktives Dehnen  
Run and Weights  
Pilates Flow  
Line Dance Fun  
Bewegte Entspannung  
Entspannung über Triggerpunkte

**Liebe Frauen, liebe Sportlerinnen,**

**der Frauensporttag des KSB Göttingen-Osterode e.V. bietet in vielfältigen Workshops aktuelle Sportangebote aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power, Tanz und Balance und ihr habt die Gelegenheit, neue Sportangebote kennenzulernen und auszuprobieren.**

**Aus den insgesamt 18 Workshops kann sich jede Teilnehmerin zu 3 verschiedenen Workshops anmelden und jeweils einen Ausweichworkshop benennen.**

**Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen zum "Spaß haben und Sport treiben", egal welchen Alters und welcher Kultur. Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht erforderlich.**

**Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und wünschen uns allen eine großartige Veranstaltung.**

