

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 zu finden ist.

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

Petra Graunke
KSB-Geschäftsführerin
Telefon: 05522 73483
E-Mail: 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.

