KreisSportBund
Göttingen - Osterode e.V.
im LandesSportBund Niedersachsen e.V.

LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DEN **SPORT**!



Sei mit dabei am 16.01.2027

von 9.00 - 15.30 Uhr
Lindenberghalle
Bahnhofstraße 27
37520 Osterode am Harz

LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

GRUßWORT

Liebe Frauen, liebe Sportlerinnen,

der Frauensporttag des KSB Göttingen-Osterode e.V. bietet euch Gelegenheit, neue Sportangebote aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power und Tanz kennenzulernen und auszuprobieren.

Aus den insgesamt 18 Workshops kann sich jede Teilnehmerin zu 3 verschiedenen Workshops anmelden.

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.



PROGRAMM & WORKSHOPS

Anmeldung: ab 9.00 Uhr
Begrüßung: ab 9.25 Uhr

W**orkshop-Block I von 9.45 bis 11.15 Uhr**

T-bo Mix

Beckenboden Workout

Cross Cardio

Tabata

Fitness Challenges

Bodega Moves Power

Workshop-Block II von 11.30 bis 13.00 Uhr

Body & Brain

Bandarbeit

Pilates

Dance Fitness

Yin Yoga

Beckenboden Vortrag

Mittagspause

Workshop-Block III von 14.00 bis 15.30 Uhr

Teamspiele

Stretch & Relax

Mobility

Mensch ärgere dich nicht - AGIL

“Neu gezockt” - Spiele mal anders

Sammolahari

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.

FRAUENSPORTTAG
SAMSTAG, 16.01.2027

INFORMATIONEN:
TEILNAHMEGEBÜHR 15,00 EURO
SEPA-LASTSCHRIFT.

MITZUBRINGEN: SPORTBEKLEIDUNG,
HALLENSCHUHE, KISSEN, DECKEN,
WARME SOCKEN, ISOMATTE,
KALTGETRÄNKE UND TASSE.
KLEINER IMBISS INKLUSIVE.

ANMELDUNG & INFORMATIONEN ZU DEN
WORKSHOPS ÜBER DIE HOMEPAGE:
WWW.KSB-GOETTINGEN-OSTERODE.DE

KONTAKT:
INA BAUMGART · 01514 6322554
INA.BAUMGART@KSB-GOETTINGEN-OSTERODE.DE
BENJAMIN BAYOUD · BENJAMIN.BAYOUD@KSB-
GOETTINGEN-OSTERODE.DE



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die **Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:**

Niedersachsen

LANDKREIS GÖTTINGEN