



Participa!

Join in!

Mach mit!

Sende Katil!

Bierz udzia!

Делай с нами!

Participer à un cours!

Interkultureller
**Frauen
Sport
Tag**



in **Dinklage**
am aktivcenter, Schulstraße 6
Samstag, **24. Mai 2014**
9:00 - 16:00 Uhr

1. Interkultureller FrauenSportTag 2014!

Am 24. Mai findet der 1. Interkulturelle FrauenSportTag des KSB Vechta im Oldenburger Münsterland e.V. statt.

Frauen aller Altersgruppen und Kulturen laden wir ein, die Vielfalt der Sportformen kennen zu lernen und aktiv auszuprobieren, weil

- *Sport Spaß macht,*
- *Sport kulturelle und soziale Grenzen überwindet,*
- *Sport verbindet.*

Bis zu 4 Angebote können Sie an diesem Tag wählen. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht erforderlich.

Wir hoffen, viele Frauen für unseren Interkulturellen FrauenSportTag zu begeistern!

Teilnahmegebühr (inkl. Mittagessen): 15,-- €

Die Bezahlung erfolgt im SEPA-Lastschriftverfahren nach dem Ablauf der Anmeldefrist.

Kaffee, Kuchen und Getränke werden angeboten.

Anmeldung bis zum 11. Mai 2014
mit dem Anmeldeformular im Flyer

Eine kostenlose Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 8 Jahren wird durch den TV Dinklage zur Verfügung gestellt. Falls Sie diese in Anspruch nehmen möchten, vermerken Sie dies bitte auf Ihrer Anmeldung.

Die Anmeldebestätigung zu den von Ihnen gewählten Workshops und weitere Informationen erhalten Sie ca. 5 Tage vor dem Veranstaltungstermin.

Orgateam:

- Kreissportbund Vechta
- die Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Vechta und der Stadt Dinklage sowie die Sportvereine
- TV Dinklage
- SV Holdorf
- Rasta Vechta
- SFN Vechta
- Box Club Vechta

Infos, Anmeldung und Kontakt:

Kreissportbund Vechta
z.Hd Björn Lipfert
Schulstraße 6
49413 Dinklage



Abtrennen und gerne mehrere Anmeldungen in einen Briefumschlag

Teilnehmerin:

Vor- und Zuname

Straße

PLZ / Wohnort

Telefon

E-Mail

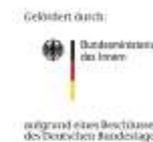
Verein (falls vorhanden)

Geburtsjahrgang

Datum

Unterschrift der Teilnehmerin

KSB Vechta
z.Hd Björn Lipfert
Schulstraße 6
49413 Dinklage



finanziell unterstützt von:



Landkreis Vechta



Programm

Anmeldung

09:00 - 09:30 Uhr Anmeldung, Ausgabe der Unterlagen
 09:30 - 10:00 Uhr Eröffnung, Begrüßung und gemeinsames WarmUp
 10:15 - 11:00 Uhr

Nordic Walking	Pilates	Sport auf spielerische Art	Caribbean Dance Fever	AquaPower	Sticks & Drums	Selbstverteidigung	DeepWork™	Kudalini Yoga	Crossfit	Volleyball
							Hot Iron™		Crossfit	Indiaca

11:15 - 12:00 Uhr
 12:00 - 13:15 Uhr Mittagspause
 13:30 - 14:15 Uhr

Nordic Walking	Zumba®	Workout Mix	Step Aerobic für Fortgeschrittene	Gorodki	Sticks & Drums	Selbst-Verteidigung	Hot Iron™	Kudalini Yoga	Fitnessboxen	Volleyball
							DeepWork™		Fitnessboxen	Indiaca

Keine Gewähr auch für kurzfristig Änderungen

AquaKickBox kombiniert Wassergymnastik mit Kickboxing. Ein intensives Ganzkörpertraining. Es eignet sich ideal zum Auspowern und Stressabbau.
AquaPower Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte gegen den Widerstand des Wassers.
Bauchtanz Der weiblichste aller Tänze. Bauchtanz bedeutet Lebensfreude. Erlernen Sie die weichen, fließenden Bewegungen, die Körperhaltung und Isolation.
Caribbean dance fever Karibische Musik? Karibisch tanzen? Auf geht's!
CrossFit ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. Ein Training das es in sich hat.
DeepWork™ Athletisch, einzigartig und doch ganz anders als alle anderen Programme. Genieße die Energie eines funktionellen Trainings.
Fitnessboxen Fitness meets Kampfsport:Jede Muskelgruppe wird trainiert. Die Ausdauer, Schnellkraft sowie Kraftausdauer wird verbessert.
Gorodki Ziel des Spiels ist es, verschiedene Figuren, die aus fünf Holzklötzchen zusammengesetzt werden, mit einem Wurfstab heraus zu schlagen.

HathaYoga Yoga tut gut, macht Spaß, fördert die Gesundheit und hilft bei der Stressbewältigung. Verspannungen lösen sich und stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen können gelindert werden oder entstehen erst gar nicht. Abwehrkräfte und Immunsystem werden gestärkt. Gute Laune und mehr Energie, geistige Klarheit und bessere Konzentration das sind positive Yoga-Effekte.
Hot Iron™ Hot Iron ist ein muskelstraffendes, kraftausdauer- und gesundheitsorientiertes Langhanteltraining für den ganzen Körper. Du bestimmst das Gewicht selbst.
Indiaca Ein schnelles und dynamisches volleyballähnliches Rückschlagspiel mit dem 25 cm großen Handfederball, welches auf südamerikanische Wurzeln zurückgeführt wird.
IndoorCycling Radfahren mit Musik auf speziellen Indoor-Bikes. Unterschiedliche Fahrtechniken und Widerstände beim Treten simulieren das Fahren im Gelände und sind ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training.
Kudalini Yoga Der Yoga der Energie. Ein integratives System von Übungen, Atemführung und Meditation.Spüren Sie diese dynamische und zugleich meditative Trainingsform.
Nordic Walking Aktives Gehen, wobei du den Rhythmus der Schritte mit Einsatz von Stöcken unterstützt.

Pilates Ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonisch, fließenden Bewegungen.
Selbstbehauptung/Selbstverteidigung Selbstvertrauen, Selbstkontrolle, einfache schnell lernbare Techniken. Dieser Kurs wird von einem erfahrenen Trainer (männlich) und einer Assistentin (weiblich) durchgeführt.
Sport auf spielerische Art Spielerisch in Bewegung bleiben. Fördert Koordination und Gedächtnis.
Step-Aerobic Ein Herz-Kreislauftraining, das vor allem durch die Step-Plattform ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet und die Koordination schult.
Sticks & Drums Trommeln auf Gymnastikbällen verbunden mit einfachen Aerobic-Schritten, gewürzt mit rhythmischer Musik ein Versprechen für eine ausgelassene Fitnessstunde
Volleyball Einfach mal ausprobieren: Einblick in eine Trainingsstunde Volleyball
Workout Mix Ein abwechslungsreichen Programm aus Ausdauer, Kräftigung und Koordination
Zumba® Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen - mit viel Spaß und einem heißen Mix aus lateinamerikanischer Musik wird der Körper gestrafft, die Kondition und Koordination verbessert.

Sie können sich maximal für 4 Workshops anmelden. Nennen Sie unbedingt zu jedem Workshop auch einen Ausweichworkshop. Hiermit melden Sie sich verbindlich für folgende Workshops an:

Workshop-Plan

	Wunsch-Angebot	Ausweich-Angebot
10:15		
11:15		
13:30		
14:30		

Mittagessen (bitte ein Menü auswählen)

Das Mittagessen ist in der Teilnahmegebühr enthalten,

Möchten Sie ein vegetarisches Gericht

ja nein

SEPA-Basis-Lastschrift-Verfahren

Gläubiger-Id.-Nr.: DE 89ZZZ00000854877
 Mandatsreferenz: diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!

Ich ermächtige den KreisSportBund Vechta e.V., einmalig die Teilnahmegebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Vechta e.V., auf mein Konto gezogenen Lastschriften 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.

Ort, Datum _____
 Name des Kreditinstitutes: _____
 IBAN: _____
 BIC: _____
 Unterschrift: _____

Bitte trennen Sie Ihre Anmeldung hier ab und senden sie bis zum 11.05.2014 zurück!