

### Anmeldung:

Über <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>

Stichwort: Frauensporttag

**Anmeldeschluss ist der 31. Mai 2022**

Mit eurer Anmeldung bestätigt ihr die Kenntnisnahme und Einverständnis zu: Erfassung und Speicherung von Daten wie Namen, Geburtsdatum, Vereinszugehörigkeit, sowie wie deren Verarbeitung im Rahmen der Veranstaltung. Erstellen und Speicherung von Fotos im Rahmen der Veranstaltung sowie deren Veröffentlichung und Nutzung in Presse und Medien, wie z.B. Instagram. Wird dies nicht gewünscht, teilt es uns spätestens am Veranstaltungstag schriftlich mit.

### Kosten:

15€, inkl. Imbiss (Einzug per SEPA-Lastschrift). Teilnehmerinnen des "Länger besser leben" - Programms der BKK24 können sich die Gebühr erstatten lassen.

### Kleidung:

Sportbekleidung für die Halle, Tai Chi zusätzlich Outdoor; Handtuch

### Kontakt und weitere Informationen:

KreisSportBund Schaumburg e.V.

Am Markt 9-10

31655 Stadthagen

[www.ksb-schaumburg.de](http://www.ksb-schaumburg.de)

Marc Becker, Sportreferent

E-Mail: [mbecker@ksb-schaumburg.de](mailto:mbecker@ksb-schaumburg.de)

Tel.: 05721 9350112

*Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.*



*Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:*



## 11. Juni 2022

Von 9:30 - 16:00 Uhr

Weser-Fit Rinteln  
VT Rinteln von 1848 e.V.  
Burgfeldsweide 2  
31737 Rinteln

## Liebe Frauen,

Wir laden euch herzlich zum Schaumburger Frauensporttag ein. Teilnehmerinnen ab 16 Jahren erhalten an diesem Tag die Gelegenheit, verschiedene Sportarten aktiv kennenzulernen. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Aus dem breiten Angebot könnt ihr insgesamt bis zu drei Workshops zu den jeweiligen Zeitfenstern wählen. Kurzfristige Änderungen in eurer Wahl sind nur bedingt möglich. Bitte beachtet, dass ihr am Nachmittag entweder einen großen Workshop aus Block D oder eine Kombination aus den kleinen Blöcken B und C wählen könnt. Eine Kombination BD oder CD ist aufgrund zeitlicher Überschneidungen nicht möglich.

Teilnehmerinnen können für Kinder im Alter von 3-6 Jahren eine Kinderbetreuung in Anspruch nehmen. Bitte nehmt bei Bedarf bis zum Anmeldeschluss telefonisch Kontakt zu uns auf.

Bitte überprüft spätestens drei Tage vor der Veranstaltung eure E-Mails. Dort werden wir aktuelle Informationen zur Veranstaltung und eventuelle Anpassungen an die jeweils gültige Covid-19 Verordnung bekannt geben.

## Wir freuen uns auf euch!

### Wir bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern:

VT Rinteln von 1848 e.V. und Weser-Fit Rinteln

BKK24

TSV Krankenhagen e.V.

Stadt Rinteln, Gleichstellungsbeauftragte Frau Claudia Zehrer



## PROGRAMM & WORKSHOPS

9:30 - 10:00 Uhr

**Begrüßung**

10:00 - 10:45 Uhr

**Vortrag**

Gehirn: Hilfe oder Hindernis?

11:00 - 12:00 Uhr

**Workshop Phase 1**

A1: Kraftausdauer am Gerät

A2: Selbstverteidigung

A3: Tabata

A4: Tai Chi

12:00 - 13:00 Uhr

**Mittagsimbiss**

13:00 - 15:15 Uhr

**Workshop Phase 2.** Wahl aus zwei kleinen Workshops aus Blöcken B und C **oder** Wahl eines großen Workshops aus Block D

13:00 - 14:00 Uhr

B1: Jumping Fitness

B2: Rückentraining am Gerät

14:15 - 15:15 Uhr

C1: Faszientraining

C2: Hula-Hoop

**oder**

13:00-15:15 Uhr

**Großer Workshop**

D1: Akrobatik am Vertikaltuch

D2: Parkour und Freerunning

ab 15:30 Uhr

**Gemeinsamer Abschluss**

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.