



Liebe Frauen, liebe Sportlerinnen,

die Koordinierungsstelle „Integration im und durch Sport“ des Kreissportbundes Osnabrück-Land bietet erstmalig **interkulturelle FrauenSportTage** in einem Online-Format an. Angebote aus verschiedenen Vereinen werden von Übungsleiterinnen regional und live durchgeführt und bieten die Möglichkeit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen neuer Sportarten.

Die interkulturellen FrauenSportTage finden ganztags vom **17. - 21. Mai 2021** über die Onlineplattform Zoom statt.

Alle Frauen ab 18 Jahren sind herzlich eingeladen mitzumachen. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich.

Neben klassischen Kursen wie Bauch, Beine, Po, Yoga und Zumba werden auch speziellere Sportkurse wie MuttiFit oder Selbstverteidigung angeboten. Allen Teilnehmerinnen ist es selbst überlassen, an wie vielen Kursen sie teilnehmen möchten. Jeder Kurs dauert ca. 60 min.

Wir hoffen, Euer Interesse geweckt zu haben und freuen uns auf viele aktive Teilnehmerinnen.

Viel Spaß beim Mitmachen und Ausprobieren wünschen

das Team des Kreissportbundes Osnabrück-Land  
und die Sportvereine aus Stadt & Landkreis Osnabrück



ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen

## Informationen

Die Teilnahme ist für alle **kostenlos!**

### Anmeldung:

Online über einen AnmeldeLink auf der Homepage des KSB Osnabrück-Land

**HIER ANMELDEN** ↘

### Hinweise:

- Es wird eine stabile Internetverbindung, eine Kamera und ein Mikrofon benötigt
- Bitte 10 min vor Beginn einwählen
- Zunächst sind alle Teilnehmerinnen in einem virtuellen Warteraum und werden pünktlich zu Beginn in den Hauptraum eingelassen
- Bei Interesse wird den Teilnehmerinnen nach dem Ende des Kurses ein Raum zum Austausch untereinander zur Verfügung gestellt

**Kein Anmeldeschluss! Spontane Anmeldungen möglich.**

### Informationen und Kontakt:

KSB Osnabrück-Land  
Semiha Topal  
Möserstr. 34, 49074 Osnabrück  
Telefon: 0541-60017962 oder 0162-2807779  
E-Mail: semiha.topal@ksb-osnabrueck.de  
www.ksb-osnabrueck.de

Weitere Informationen erhalten Sie in der  
Kreissportbund Osnabrück-Land e.V. Geschäftsstelle  
Möserstr. 34, 49074 Osnabrück  
Telefon: 0541-60017960  
E-Mail: info@ksb-osnabrueck.de  
www.ksb-osnabrueck.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe  
des Landes Niedersachsen.



# 17. - 21. MAI 2021

Interkulturelle FrauenSportWoche digital – ausprobieren, kennenlernen, mitmachen

# DER KURSPLAN

Ein Handtuch oder eine Sportmatte als Unterlage sowie Trinken ist bei allen Angeboten wichtig!

- ◆ **Level 1:** Zum Herantasten
- **Level 2:** Anstrengung steigt
- **Level 3:** Vergesst euer Handtuch für die Schweißtropfen nicht

[Klickt hier zur Anmeldung für die Kurse ↘](#)

MONTAG, 17.05.2021		DIENSTAG, 18.05.2021		MITTWOCH, 19.05.2021		DONNERSTAG, 20.05.2021	
9.00 - 10.00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> ◆ Nr: Mo1 Concordia Belm Powe (Ulrike)	9.30 - 10.30 Uhr	<b>Fit in den Tag</b> ■ Nr: Di1 TuS Bad Essen (Birgit)	8.00 - 9.00 Uhr	<b>Stabilität, Mobilität und Kraft</b> ■ Nr: Mi1 TuS Bad Essen (Nicole)	10.00 - 11.00 Uhr	<b>Tanz &amp; Gymnastik für Seniorinnen</b> ■ Nr: Do1 TuS Bad Essen (Birgit)
16.00 - 17.00 Uhr	<b>Zumba</b> ● Nr: Mo2 SV Harderberg (Amelie)		<b>Fitness und Gesundheit</b> ■ Nr: Di2 Teutotonia07 Aschendorf e.V. (Monika)	9.00 - 10.00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> ◆ Nr: Mi2 TSV Riemsloh (Iris)	11.00 - 12.00 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po</b> ● Nr: Do2 TSV Osnabrück (Diana)
17.00 - 18.00 Uhr	<b>Multi-Fit</b> ● Nr: Mo3 SV Harderberg (Lisa)	11.00 - 12.00 Uhr	<b>Muskeltraining</b> ◆ Nr: Di3 Concordia Belm Powe (Ulrike)	10.00 - 11.00 Uhr	<b>Pilates</b> ■ Nr: Mi3 Reha- und Sportzentrum Vitalis e.V. (Layla)	12.00 - 14.00 Uhr	<b>Trilochi</b> * ◆ Nr: Do3 TSV Riemsloh (Iris)
18.00 - 19.00 Uhr	<b>KwonTaeBo</b> ● Nr: Mo4 BSV Holzhausen (Sonja)	16.00 - 17.00 Uhr	<b>Dance-Mix</b> ■ Nr: Di4 SC Melle 03 (Nina)	12.00 - 13.00 Uhr	<b>Gesundheitssport für Ältere</b> ◆ Nr: Mi4 Concordia Belm Powe (Ulrike)		<i>*dieses Angebot dauert ca. 1,5-2 Std. mit Pausen zwischendurch</i>
	<b>Gesund und Fit</b> ■ Nr: Mo5 Reha- und Sportzentrum Vitalis e.V. (Layla)	17.00 - 18.00 Uhr	<b>Yoga</b> ◆ Nr: Di5 TSV Osnabrück (Gwen)	15.00 - 16.00 Uhr	<b>Karate</b> ■ Nr: Mi5 TSV Osnabrück (Martina)	18.00 - 19.00 Uhr	<b>Tanzen</b> ■ Nr: Do4 SV Harderberg (Velina)
	<b>Tabata</b> ● Nr: Mo6 Blau-Weiss Hollage (Bianca)	18.00 - 19.00 Uhr	<b>Nia</b> ■ Nr: Di6 TSV Osnabrück (Annika)	16.00 - 17.00 Uhr	<b>Selbstverteidigung</b> ■ Nr: Mi6 TSV Osnabrück (Martina)		<b>HIIT</b> ● Nr: Do5 Reha- und Sportzentrum Vitalis e.V. (Layla)
19.00 - 20.00 Uhr	<b>Kraft- und Gleichgewichtstraining (nicht nur) für Reiter</b> ■ Nr: Mo7 RuF Kettenkamp (Johanna)	19.15 - 20.15 Uhr	<b>Tabata</b> ● Nr: Di7 TuS Bad Essen (Nicole)	17.00 - 18.00 Uhr	<b>Tabata</b> ● Nr: Mi7 TSV Osnabrück (Paula)	19.15 - 20.15 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po</b> ■ Nr: Do6 TuS Bad Essen (Nicole)
20.00 - 21.00 Uhr	<b>Yoga im Flow</b> ◆ Nr: Mo8 Teutotonia07 Aschendorf e.V. (Maike)			18.00 - 19.00 Uhr	<b>Zumba</b> ● Nr: Mi8 TV Neuenkirchen-Melle (Katharina)		<b>Rücken-Fit</b> ■ Nr: Do7 Teutotonia07 Aschendorf e.V. (Maike)
				19.00 - 20.00 Uhr	<b>Yoga</b> ◆ Nr: Mi9 SV Harderberg (Andrea)	FREITAG, 21.05.2021	
					<b>Lateinamerikanisches Dance-Fitness-Workout</b> ■ Nr: Mi10 TSV Westerhausen (Conny)	9.00 - 10.00 Uhr	<b>Feldenkrais</b> ◆ Nr: Fr1 TV Neuenkirchen-Melle (Angelika)
					<b>Body Workout</b> ● Nr: Mi11 TuS Bad Essen (Ina)	10.00 - 11.00 Uhr	<b>Mutti-Fit, Baby darf mit</b> ■ Nr: Fr2 TV 01 Bohmte (Wiebke)
				20.00 - 21.00 Uhr	<b>Bodyforming</b> ■ Nr: Mi12 Hagener SV (Katharina)	11.00 - 12.00 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po</b> ■ Nr: Fr3 SC Melle 03 (Lisa)
					<i>Änderungen im Sportangebot vorbehalten.</i>	17.00 - 18.00 Uhr	<b>Step Workout</b> ■ Nr: Fr4 TV 01 Bohmte (Wiebke)
						18.00 - 19.00 Uhr	<b>Faszienyoga</b> ■ Nr: Fr5 TV Neuenkirchen-Melle (Yvonne)