

So einfach seid ihr dabei:

Anmeldung:

Frauen ab 16 Jahren

Online über:

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/612cb818bbf303657aad51d8>

E-Mail: semiha.topal@ksb-osnabrueck.de

Tel.: 0541/600 179 63

>>Anmeldezeitraum ist vom 14.10 bis 02.11 2021<<

Eine Anmeldung im Vorfeld ist notwendig!

Kosten:

Pro Person: 5,00 €

In der Teilnahmegebühr sind eine kostenlose Betreuung für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren, sowie Getränke, Obst und ein kleiner Mittagssnack enthalten.

Eine Anmeldung für die Kinderbetreuung ist erforderlich!

Die Plätze sind begrenzt.

Hinweis:

Einige Angebote könnten je nach Wetterlage in der Halle oder auf dem Sportplatz durchgeführt werden. Bitte bringt bequeme (Sport-) Kleidung, Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Kontakt:

Kreissportbund Osnabrück-Land

Semiha Topal

Möserstr. 32

49074 Osnabrück

Telefon: 0541/600 179 63

E-Mail: semiha.topal@ksb-osnabrueck.de

Weitere Informationen auf www.ksb-osnabrueck.de

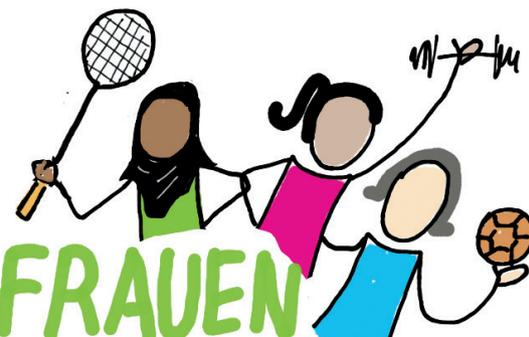
Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
SPORTENTWICKLUNG!

Kreissportbund
OSNABRÜCK–



FRAUEN
SPORT
TAG

Inter-
kulturell

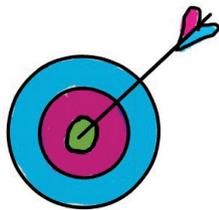
ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

06. November 2021

von 08:00 - 17:00 Uhr

bei Sportfreunde Oesede
Kruseweg 32, 49124 GM-Hütte

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen



Liebe Frauen,

der Kreissportbund Osnabrück-Land veranstaltet am Samstag den 06. November 2021 von 08:00 - 17:00 Uhr den 2. Frauensporttag Interkulturell. Gemeinsam mit den Sportfreunden Oesede wird zu einem sportlichen Tag eingeladen, bei dem **ihr im Mittelpunkt** steht.

Ihr bekommt die Möglichkeit, Sport- und Bewegungsangebote in geschützten Räumen kennenzulernen und auszuprobieren, egal ob mit oder ohne Zuwanderungsgeschichte.

Abwechslungsreiche und ansprechende Sportangebote stehen auf dem Programm.

Für die Teilnahme sind keine (sportlichen) Vorkenntnisse oder eine Vereinszugehörigkeit erforderlich.

Die Angebote werden von Übungsleiterinnen durchgeführt, die sich entsprechend nach den Bedürfnissen und dem Niveau der Teilnehmerinnen richten.

Wann? Samstag, 06. November 2021

Uhrzeit: 08:00 - 17:00 Uhr

Wo? Sportanlage der SF Oesede

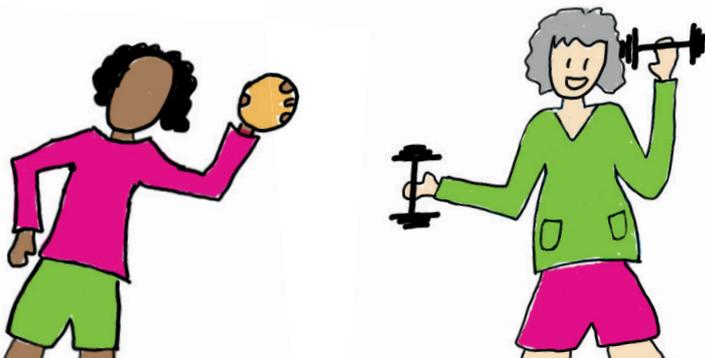
Wir freuen uns auf euch!

Das Organisationsteam

Semiha Topal, Marianne Weisemöller, Svenja Frimberger

(KSB Osnabrück-Land)

Andrea Liedmann (Büro des Sports Georgsmarienhütte)



PROGRAMM & WORKSHOPS

08:00 - 08:45		Anmeldung und Ausgabe der TN-Unterlagen
09:00 - 09:45	WS 1	Zumba
	WS 2	Hula Hoop
	WS 3	Faszienierend fit (begrenzt auf 8 TN)
10:00 - 10:45	WS 4	Zirkeltraining
	WS 5	Drums Alive
	WS 6	Tabata (begrenzt auf 10 TN)
11:00 - 11:45	WS 7	HIIT
	WS 8	Langhanteltraining
12:00 - 13:00		Mittagspause mit Austausch und Imbiss
13:00 - 13:45	WS 9	Pilates
	WS 10	Tabata
14:00 - 14:45	WS 11	Bodyworkout
	WS 12	Powerjumping
	WS 13	Flexi-Bar (begrenzt auf 10 TN)
15:00 - 15:45	WS 14	Rückenfitness
	WS 15	Flexi-Bar
15:00 - 16:45	WS 16	Yoga (begrenzt auf 15 TN) >Achtung - Doppelstunde<
16:00 - 16:45	WS 17	HIIT meets Yoga
	WS 18	Hula Hoop

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.