

INFORMATIONEN

Die Teilnahme ist für alle **kostenlos!**

Keine Vereinsmitgliedschaft nötig!

Mittagspause mit Mittagessen. Getränke und Snacks stehen bereit. Die Verpflegung ist vegetarisch, halal und vegan.

Kinderbetreuung für Kinder von 2-8 Jahren möglich.
(Bei der Anmeldung angeben)

Es gibt Übersetzerinnen/Dolmetscherinnen für einige Sprachen.
(Bei der Anmeldung angeben)

Es kann ein Kurs oder mehrere Kurse gebucht werden. Bei der Anmeldung auswählen.

Mitbringen: Bequeme (Sport)-Kleidung, Sportschuhe und gute Laune :)

Anmeldung: Online über einen Anmelde-link oder QR Code

Hier [klicken](#) für die Anmeldung! Anmeldeschluss: 4. Oktober

Alle Frauen ab 16 Jahren. Damit sind ausdrücklich alle Frauen gemeint, egal welche Herkunft, Hautfarbe, Sprachkenntnis oder Sporterfahrung.

KONTAKT:

Kreissportbund Osnabrück-Land

Frau Semiha Topal

Möserstr. 34, 49074 Osnabrück

Telefon: 0162 2807779

Email: semiha.topal@ksb-osnabrueck.de

www.ksb-osnabrueck.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

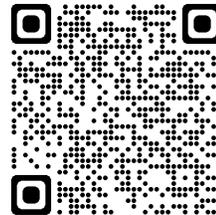
Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:



Kreissportbund
OSNABRÜCK-



AKTIV FÜR VEREINE – STARK
FÜR DIE SPORTENTWICKLUNG!



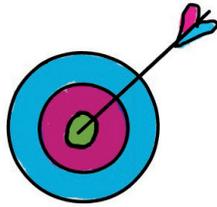
*ausprobieren
kennenlernen
mitmachen*

7. Oktober 2023

von 9 bis 17 Uhr im
Sportzentrum MellAktiv

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 7a
49324 Melle
Eingang beim Fitnessstudio

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen



Liebe Frauen, liebe Sportlerinnen,

der Kreissportbundes Osnabrück-Land bietet erneut einen FrauenSportTag an - dieses Mal in Melle!

Angebote aus verschiedenen Vereinen werden von Übungsleiterinnen durchgeführt und bieten die Möglichkeit zum "Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen" neuer Sportarten.

Wann? Samstag, 07. Oktober 2023
Uhrzeit: 09:00 - 17:00 Uhr
Wo? Sportanlage MellAktiv in Melle

Alle Frauen ab 16 Jahren sind herzlich eingeladen mitzumachen.

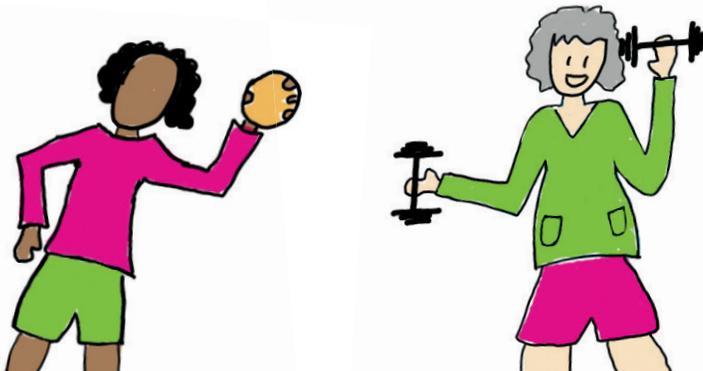
Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich.

Neben klassischen Kursen wie Zumba und Tabata werden auch speziellere Sportkurse wie Karate, Jumping Fitness und Indoor-Cycling angeboten. Allen Teilnehmerinnen ist es selbst überlassen, an wie vielen Kursen sie teilnehmen möchten.

Jeder Kurs dauert ca. 50 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 eure Sportvereine !**



PROGRAMM & WORKSHOPS

08:30-08:45 Uhr		Anmeldung	Level
09:00-09:45 Uhr	Kurs 1	Pezziball Workout	1
	Kurs 2	Indoor Cycling	2
	Kurs 3	Jumping Fitness	2
10:00-10:45 Uhr	Kurs 4	Dehnen & Entspannen	2
	Kurs 5	Rückenfitness	1
	Kurs 6	Suprise Workout	2
		Outdoor Walking *draußen*	1
11:00-11:45 Uhr	Kurs 7	Qi Gong	2
	Kurs 8	Tabata	2
	Kurs 9	Lift Workout	2
12:00-14:00 Uhr		Mittagspause	
14:00-14:45 Uhr	Kurs 10	Mommy-Fit *bring Baby mit*	1
	Kurs 11	Ashtanga Yoga	2
	Kurs 12	Core Balance (Kraft, Pilates und Yoga)	1
15:00-15:45 Uhr	Kurs 13	Zumba	2
	Kurs 14	KwonTaeBo (Fitness-Kampfsport)	1
	Kurs 15	Tabata	3
16:00-16:45 Uhr	Kurs 16	Hula Hoop Fitness	2
	Kurs 17	Karate (+Selbstverteidigung)	2
	Kurs 18	Faszientraining für den Rücken	2

Level 1: für Anfänger geeignet

Level 2: Anstrengung steigt

Level 3: Handtuch mitnehmen und Schweißtropfen abwischen

BITTE AUCH DIE KURSDESCHEIBUNGEN LESEN!

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.