Informationen zum Frauensporttag interkulturell - stark und schön

Kosten:
Pro Person: **5,00** €
In der Teilnahmegebühr ist eine kostenlose Betreuung für Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren enthalten.
Kinderbetreuung nur mit Voranmeldung. Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung:
Frauen ab 14 Jahren
Online über www.ksb-gifhorn.de/frauensporttag-interkulturell-stark-und-schoen
oder über den QR-Code

»» **Anmeldeschluss ist der 15.03.2023**

Hinweis:
Bitte bringt bequeme (Sport-) Kleidung, Sportschuhe, ausreichend Getränke, ggf. eine Sport-/Yoga-Matte und ein Handtuch mit.

Informationen und Kontakt:

Svenja Liermann

Telefon: 05371 93774-13
E-Mail: s.liermann@ksb-gifhorn.de

Mehtap Aydinoglu

Telefon: 05371 82 308
E-Mail: mehtap.aydinoglu@gifhorn.de

Weitere Informationen auf www.ksb-gifhorn.de

KreisSportBund Gifhorn e.V.
Isenbütteler Weg 43 E
38518 Gifhorn

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Niedersachsen

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:

LANDKREIS GIFHORN

FBZ Grille

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE – STARK FÜR DIE **SPORTENTWICKLUNG**!

KreisSportBund Gifhorn e. V.

im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

19.03.2023

von 11.00-17.00 Uhr

Sportzentrum Süd, Grille, JBG

(Carl-Diem-Straße 2, 38518 Gifhorn)

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

Liebe Frauen,

der KreisSportBund Gifhorn veranstaltet am Sonntag, den 19. März 2023 von 11:00 bis 17:00 Uhr den FrauenSportTag Interkulturell - stark und schön.

Gemeinsam mit dem Landkreis und der Stadt Gifhorn wird zu einem sportlichen Tag eingeladen.

An diesem Tag steht ihr - stark und schön - im Mittelpunkt.

Ihr bekommt die Möglichkeit, Sport und Bewegungsangebote in geschützten Räumen kennenzulernen und auszuprobieren.

Es ist nicht entscheidend, ob ihr eine Zuwanderungsgeschichte habt oder nicht.

Wir wollen mit allen Frauen gemeinsam Sport treiben.
Abwechslungsreiche Workshops und ansprechende Sportangebote stehen auf dem Programm.
Für die Teilnahme sind keine (sportlichen) Vorkenntnisse oder eine Vereinszugehörigkeit erforderlich.

Die Angebote werden von Übungsleiterinnen durchgeführt.

Das Angebot richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Niveau der Teilnehmerinnen.

Nach dem Motto: Von starken und schönen Frauen für starke und schöne Frauen.

WANN: Sonntag, den 19. März 2023, von 11:00 - 17.00 Uhr

WO: Sportzentrum Süd in Gifhorn (Carl-Diem-Straße 2, GF)

Wir freuen uns auf einen tollen Tag mit vielen Teilnehmerinnen.

Das Organisationsteam

Mehtap Aydinoglu (Stabstelle Integration)

Marion Friemel (Stadt Gifhorn)

Svenja Liermann (KreisSportBund Gifhorn e.V.)

Mit freundlicher Unterstützung von zahlreichen Sportvereinen!

Grafiker der Figuren: Hermann Grams

An diesem besonderen Tag stehen 14 Workshops zur freien Auswahl.

Zusätzlich zum Sportangebot möchten wir auch Inputs im Bereich Ernährung, Ehrenamt und Ausdauertraining geben. Einige Highlights haben wir euch hier bereits aufgelistet:

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil.

Es werden die Posen mehrere Minuten lang gehalten. Dabei kannst du dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Yin repräsentiert die weibliche Energie.

Hula Hoop ist ein Training mit dem Reifen zu motivierender Musik. Es fördert die Ausdauer, Koordination und macht den Kopf frei. Neben dem “Hooping“ am Bauch werden einzelne Gymnastik-, Aerobic- und Kraftübungen mit dem Hula Hoop verbunden.

Fit zu orientalischen Klängen.

Der Orientalische Tanz ist der weiblichster aller Tänze und Balsam für die Seele.

Der Orientalische Tanz ist ein wirksames Fitnesstraining für Frauen jeden Alters oder Figur. Durch die weichen, fließenden und rhythmischen Bewegungen des orientalischen Tanzes wird der gesamte Körper auf natürliche Weise trainiert.

Fußball ist auch mit im Aufgebot. Dieses Angebot richtet sich nicht nur an die jungen Frauen. Alle sind herzlich willkommen den Fußball-Sport neu zu entdecken. Einige Übungen mit dem Ball werden erfolgen und im Anschluss ein Fußballspiel unter schönen, starken Frauen.

Weitere Informationen und das vollständige Programm: https://www.ksb-gifhorn.de/frauensporttag-interkulturell-stark-und-schoen/

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.