

## 18. Frauensporttag – 22. September 2018 - Berufsbildende Schulen Salzgitter-Fredenberg

<b>8.15 Uhr – 9.15 Uhr: Ausgabe der Teilnehmerunterlagen im Foyer Turm 2</b>									
<b>9.15 Uhr – 9.30 Uhr: Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen</b>									
9.45 – 11.15 Uhr	<b>Workshop 1</b> Regina Girelli  <b>Gesundheitswandern</b>	<b>Workshop 2</b> Hannelore Göbel  <b>Flexi-Bar®</b>	<b>Workshop 3</b> Inga Schroeder Ingo Neugebauer  <b>Sicherheits-training</b>	<b>Workshop 4</b> Bianca Wehrmann  <b>Kapow®fitness</b>	<b>Workshop 5</b> Robert Waag  <b>Taiji (Taijiquan)</b>	<b>Workshop 6</b> Nicole Spierling  <b>Rücken Flow</b>	<b>Workshop 7</b> Gaby Gries  <b>Line Dance</b>	<b>Workshop 8</b> Elisabeth S. Weiß  <b>Smovey &amp; Geh-Hirn-Training</b>	<b>Workshop 9</b> Martin Bialetzki  <b>Yoga</b>
11.30 – 13.00 Uhr	<b>Workshop 10</b> Elisabeth S. Weiß  <b>Smovey-walk</b>	<b>Workshop 11</b> Ronja Eisenschmidt  <b>Bauch-Beine-Po-Workout</b>	<b>Workshop 12</b> Inga Schroeder Ingo Neugebauer  <b>Sicherheits-training</b>	<b>Workshop 13</b> Christel Stephan  <b>Hula-Hawaiianische Tänze</b>	<b>Workshop 14</b> Robert Waag  <b>Taiji Ball und Meditation</b>	<b>Workshop 15</b> Nicole Spierling  <b>Power-Intervalltraining</b>	<b>Workshop 16</b> Gaby Gries  <b>Line Dance</b>	<b>Workshop 17</b> Cornelia Gajewski  <b>Klangschalen-Entspannung</b>	<b>Workshop 18</b> Martin Bialetzki  <b>Yoga</b>
<b>13.00 – 13.45 Uhr: Mittagspause – Imbiss im Foyer Turm 2</b>									
13.45 – 15.15 Uhr	<b>Workshop 19</b> Regina Girelli  <b>Gesundheitswandern</b>	<b>Workshop 20</b> Hanne Göbel  <b>Faszien-Training</b>	<b>Workshop 21</b> Inga Schroeder Ingo Neugebauer  <b>Sicherheits-training</b>	<b>Workshop 22</b> Bianca Wehrmann  <b>KAHA®</b>	<b>Workshop 23</b> Robert Waag  <b>Qigong Die 8 Brokate</b>	<b>Workshop 24</b> Nicole Spierling  <b>Rücken-Circuit</b>	<b>Workshop 25</b> Gaby Gries  <b>Line Dance</b>	<b>Workshop 26</b> Elisabeth S. Weiß  <b>Smovey &amp; Geh-Hirn-Training</b>	<b>Workshop 27</b> Martin Bialetzki  <b>Yoga</b>
<b>15.30 Uhr – 15.45 Uhr: Gemeinsamer Ausklang – Entspannung für alle im Foyer Turm 2</b>									

Für den Frauensporttag wird von den Teilnehmerinnen eine **Kostenbeteiligung von 15,00 Euro** erhoben (einschließlich Imbiss / Getränke sind nicht inbegriffen).

Der Kostenbeitrag ist vorab an den Kreissportbund Salzgitter e. V. zu überweisen: **IBAN: DE88 2595 0130 0070 0068 20 / BIC: NOLADE21HIK**

**Anmeldung und Überweisung bitte bis zum 12. September 2018.** Nach Eingang der Zahlung werden die Workshops verbindlich reserviert.

Informationen zu den Workshops gibt es auf der Homepage des Kreissportbundes Salzgitter und der Stadt Salzgitter.

**Kostenlose Kinderbetreuung** für Kinder von 3 – 8 Jahren. **Sportkleidung, Sportschuhe und Isomatten sind mitzubringen.**

Während der Veranstaltung stehen bei Bedarf nach Anmeldung **Dolmetscherinnen** für **Arabisch** zur Verfügung.

**Veranstalter:** Kreissportbund Salzgitter e. V. in Zusammenarbeit mit dem Referat Integration und Fachkräftesicherung und dem Referat für Gleichstellung der Stadt Salzgitter.



**Anmeldung zum 18. Frauensporttag am 22. September 2018 in Salzgitter-Fredenberg**

Ich melde mich für folgende Workshops an:

Uhrzeit	Gewünschter Workshop:	Ausweich-Workshop:
09.45 – 11.15 Uhr	_____	_____
11.30 – 13.00 Uhr	_____	_____
13.45 – 15.15 Uhr	_____	_____

Ich wünsche Kinderbetreuung für mein Kind / meine Kinder.

Bitte Anzahl und Alter der Kinder angeben: \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass meine Anmeldeinformationen für die Verwaltung des Frauensporttages vom Kreissportbund gespeichert und verwendet werden.

Den Betrag von 15,00 Euro habe ich überwiesen.

Salzgitter, den \_\_\_\_\_  
(Unterschrift)