

Informationen:

Das Anmeldeportal öffnet sofort
bis zum **05.07.2024**

dann ist Sommerpause vom
06.07. – 21.07.2024

weitere Anmeldung ab dem
22.07.2024 - 30.08.2024

Die Anmeldung ist **nur** online
über die Homepage möglich:
www.ksb-wesermarsch.de

Ansprechpartnerin bei Fragen:

Martina Brüning

Vorstandsmitglied für Frauen und Senioren

E-Mail: anitram.br@yahoo.com

Mobil: 0176 65203245

Geschäftsstelle:

KSB Wesermarsch e. V.

Teil: 04401-858191

* Teilnahmegebühr incl. Mittagessen **15,00 €**
Getränke bitte mitbringen.

* Es gilt nur die Anmeldung mit **einmaliger**
Einzugsermächtigung.
Bei **Abmeldung** oder **Nichtteilnahme** ist
keine Erstattung möglich.

Die Teilnehmerinnen bekommen ca. 7 Tage vor
der Veranstaltung eine Bestätigung per E-Mail
der zugeteilten Workshops.

Treffpunkt: Großsporthalle

Bitte geeignete Sportkleidung mitbringen.



Samstag

14. September 2024

9:00 – 16:30 Uhr

In Rodenkirchen



Liebe Frauen,
 der Kreissportbund Wesermarsch e.V. bietet am
 14. September 2024 den 6. **FrauenSportTag** in der
 Wesermarsch an.

Die Veranstaltung findet in Rodenkirchen statt und richtet sich an
 alle Frauen ab 16 Jahre- auch **ohne Vereinszugehörigkeit**.
 Es warten auf euch ausgebildete Referenten*innen, mit **34 Workshops**, um
 mit euch gemeinsam Sport zu treiben.

Das Team, des KSB Wesermarsch freut sich auf einen sportlichen und
 stimmungsvollen Tag.

2024



FrauenSportTag Wesermarsch am 14. September 2024											
Ankunft bis 9:15 Uhr		Ausgabe der Sportunterlagen in der Großsporthalle									
ab 9:20 Uhr		Eröffnung und Begrüßung									
Zeit/ Halle	1/3 große Halle	1/3 große Halle	1/3 große Halle	kleine Halle	Fitness Center Kursraum	Fitness Center Geräte	Schule	Schule	Outdoor	Outdo or	Sportplatz
10:00- 11:00	1. Gerda Bosu	2. Anskje bellinconHealth	3. Annika Luft- akrobatik Vertikaltuch	4. Kiki Zumba	5. Dörte Hatha Yoga	6. Ilse Fitness Geräte ausprobieren			7. Frauke L. Lena Wie fit bist du?	8. Rita Boule	9. 10:00 11:30
11:30- 12:30	10. Aniko Beckenboden meets Bauchmuskel	11. Anskje bellinconHealth Minitrampolin	12. Annika großes Trampolin	13. Kiki Figur- training	14. Jacqueline Indoor Cycling	15. Ilse Fitness Ü-55	16. Nicole Yin Yoga	17. Angelika Erste Hilfe bei Sportverlet- zungen	18. Lena Fitness „Intense“	19. Rita Boule	Birgit + Julia Bogens- schießen
12:30 - 13:30	13:15	Mittagspause Drohnenfoto alle Frauen									
13:30- 14:30	20. Aniko Slide Pads	21. Frauke B. Kinnball		22. Mona Tabata	23. Frauke L. Gesund- heitssport: Rumpf ist Trumpf		24. Nicole Senioren Yoga	25. Angelika Lebensdreh- liche Situati- onen im Sport	26. Lena Fitness „relaxed“		27. 13:30 – 15:00
15:00- 16:00	28. Frauke L. Fit Band „Intervall“	29. Frauke B. Kinnball		30. Mona Step Aerobic	31. Annika Hot Iron		32. Nicole Entspan- nung	33. Meike Line Dance In der Mensa	34. Leni Walking mit Denksport		Birgit + Julia Bogens- schießen
Ab 16:15 Uhr Verabschiedung											