

## Hinweise:

- \*Teilnahmegebühr: 10,00 € für bis zu vier Sportangebote inkl. Mittagessen, Nachmittags: Kaffee/Tee und ein Stück Kuchen
- \*Bezahlung im Lastschriftverfahren eine Woche vor der Veranstaltung (Bankverbindung zwingend notwendig)
- \*Du erhältst keine gesonderte Bestätigung deiner Anmeldung.
- \*Treffpunkt: 9:00 Uhr Oberschule Deegfeld, Deegfelder Weg 90, 48531 Nordhorn

Anmeldungen sind online möglich über den **QR-Code**. Falls es dir online nicht möglich ist, schreib uns gerne eine E-Mail an: [info@ksb-grafschaft-bentheim.de](mailto:info@ksb-grafschaft-bentheim.de).

\*Wir bitten um Verständnis, falls wir nicht in allen Fällen die Workshopwünsche erfüllen können. Bitte gib unter Bemerkungen Alternativwünsche an.



## Bitte nicht vergessen:

- \*Geeignete Sportkleidung
- \*Sportschuhe für Halle und Außenanlage
- \*Schwimmsachen, falls du einen entsprechenden Workshop gewählt hast.
- \*Gymnastik-Matte, falls vorhanden
- \*Falls du einen Workshop am See gewählt hast, bring, wenn vorhanden, gerne Wasserschuhe und einen Neoprenanzug mit.
- \*Getränke für den Eigenbedarf

## Wir danken nachstehenden Förderern für ihre Unterstützung:



Niedersachsen

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DEN SPORT!



Sei mit dabei am  
**20.04.2024**

9:00-16:00 Uhr

Oberschule Deegfeld  
Deegfelder Weg 90  
48531 Nordhorn

## Kontakt:

**KreisSportBund Grafschaft Bentheim e.V.**

Am Sportpark 9a - 48531 Nordhorn

Tel: 05921 853730 - E-Mail: [info@ksb-grafschaft-bentheim.de](mailto:info@ksb-grafschaft-bentheim.de)

Web: [www.ksb-grafschaft-bentheim.de](http://www.ksb-grafschaft-bentheim.de)

Liebe Frauen,

am **Samstag, 20.04.2024** findet auf dem Gelände der Oberschule Deegfeld in Nordhorn der **11. FrauenSportTag** statt. Wir freuen uns auf euch. Auf Sportbegeisterte, Sportmuffel, Frauen mit Handicap, mit Migrationshintergrund, Junge und Ältere. Alle Frauen sind herzlich willkommen.

Wir bieten an diesem Tag traditionelle Sportarten, Trendsport- und Entspannungsangebote in Form von Workshops an. Jede Teilnehmerin kann sich für bis zu vier von insgesamt 33 Workshops anmelden. Viel Spaß beim Schnuppern und Ausprobieren des vielfältigen Angebotes und einen schönen Tag wünschen das Organisationsteam.

KreisSportBund  
Grafschaft Bentheim e.V.

Stadt Nordhorn  
Gleichstellungsbeauftragte



#### Tabata Training

Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus acht Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert.

#### Selbstbehauptung

Selbstbestimmung und Selbstbehauptung bis hin zur Selbstverteidigung unter Einsatz von Stimme, Körpersprache, Ellenbogen, Knie und Händen.

#### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse aktiviert.

#### Intervalltraining

Intervalltraining ist eine Trainingsart im Sport, die durch Intervalle mit wechselnder Intensität leistungssteigernd wirkt.

#### Rücken- und Nackentraining

Starke Muskeln schützen den Rücken. Deshalb ist Bewegung gut. Ein vielseitiges Training hilft besonders bei Rücken- und Nackenschmerzen.

#### Fitness-Boxen

Ohne jede Brutalität wird beim modernen „Fitness-Boxen“ der gesamte Körper auf jede erdenkliche Art geschult und gekräftigt. Die Kondition und die Koordinationsfähigkeit wird gesteigert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Zielsetzung des Boxtrainings ist ein umfassender Aufbau der Ganzkörperkondition.

9:00	Ausgabe der Unterlagen			
9:30-10:00	Begrüßung			
12:30-13:30	Mittagessen			
10:00-11:00	11:30-12:30	13:30-14:30	15:00-16:00	13:30-15:30 Vechtesee
W1 Zumba	W9 smovey Outdoor	W16 Yogasmove "smovey"	W23 * Tabata am Stepp	W30 Stand Up Paddling
W2 * Pilates	W10 Zumba	W17 * Nacken-/ Rücken- schule	W24 * Fitness- Boxen	W31 Surfen
W3 Aqua- smovey	W11 * Intervall- training	W18 * Fitness- Boxen	W25 Luftgewehr	W32 Kajak
W4 Nordic Walking für Einsteiger	W12 Aqua- smovey	W19 Luftgewehr	W26 Hocker- gymnastik	W33 Rudern
W5 Tennis	W13 Line Dance	W20 Yoga	W27 Ent- spannungs- yoga	
W6 Line Dance	W14 Tennis	W21 Aquapower	W28 Aquapower	
W7 Hula Hoop	W15 * Selbst- behauptung	W22 Hula Hoop	W29 Sport- abzeichen	
W8 Karate für Frauen				