

So einfach seid ihr dabei:

Anmeldung:

QR-Code oder <https://forms.office.com/r/Hpp23YHaqc>

>> Anmeldeschluss ist der 18. September 2023

Informationen und Kontakt

Vanessa Pein
Koordinierungsstelle Integration
im und durch Sport

E-Mail: integration@ksb-celle.de
Telefon: 05141 481132

Die Teilnahme ist kostenlos

Teilnahme für Frauen ab 16 Jahren

Eine Kinderbetreuung für Kinder von 4 bis 8 Jahren ist auf Anfrage möglich.

Kleidung:

Bitte bequeme (Sport-) Kleidung sowie Sportschuhe mitbringen.
>> Die Angebote werden je nach Wetterlage drinnen und/oder draußen durchgeführt.

Weitere Informationen und Programmpunkte findest Du auf unserer Homepage: <https://www.ksb-celle.de/sportentwicklung/integration-im-und-durch-sport/>

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:

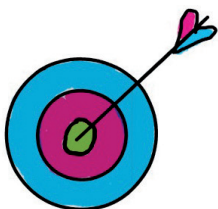


Sonntag, 24.09.2023

von 10.00 bis 16.00 Uhr

Sportplatz Saarfeld
Herzog-Ernst-Ring 32
29221 Celle

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen



Liebe Frauen,

an diesem Tag steht IHR im Mittelpunkt.

Das wird EUER Tag!

Die Koordinierungsstelle "Integration im und durch Sport" im Kreissportbund Celle e.V. veranstaltet den Frauensporttag Interkulturell.

Wir laden euch zu einer ganztägigen Veranstaltung ein, bei der Frauen im Mittelpunkt stehen. Ihr habt die Möglichkeit, neue sportliche Aktivitäten für Euch zu entdecken.

Für die Teilnahme braucht Ihr keine (sportlichen) Vorkenntnisse oder eine Vereinszugehörigkeit. Ihr entscheidet selber, ob Ihr den ganzen Tag mit uns verbringen möchtet oder euch spezielle Angebote raussucht.

Frauensporttag Interkulturell - Sport macht beweglich!
Sonntag, 24. September 2023
10.00 bis 16.00 Uhr

Hinweis zur Teilnahmebescheinigung zur **Verlängerung einer ÜL-Lizenz** (5 LE): Eine Bescheinigung kann ausgestellt werden, wenn **4 Sportangebote nacheinander à 60 Min.** (= 5 LE) besucht werden.

Sport macht am meisten in der Gruppe Spaß! Gerne könnt Ihr mit Euren Freundinnen gemeinsam diesen Tag erleben.

Vanessa Pein
Koordinierungsstelle Integration
im und durch Sport
Kreissportbund Celle e.V.



PROGRAMM & WORKSHOPS

9.45 - 10.15	Anmeldung und Begrüßung		
10.30	1	Body Workout (Bauch Beine Po)	Ina Wilkens (Post SV Celle)
	2	Pilates (60 Min.)	Uta Rössel (SV Garßen)
11.45	3	Zumba	Ute Missfeldt (MTV E Celle)
	4	Line Dance (60 Min.)	Daniela & Peter Much (TuS Eversen/Sülze)
	5	Bollywood Dance	Afshan Ahmed
12.30 - 13.15	Pause und Snack		
	6	Kleine (Ball-)Spiele (60 Min.)	Svenja Oppermann (HBV 91 Celle)
13.30	7	Capoeira (60 Min.)	Nicole Hahn (MTV E Celle)
	8	Fitball-Trommel (60 Min.)	Gudrun Bachmann (Turnkreis Celle)
	9	Line Dance (60 Min.)	Daniela & Peter Much (TuS Eversen/Sülze)
14.45	10	Kundalini Yoga (60 Min.)	Nicole Hahn (MTV E Celle)
	11	Balance Pad (60 Min.)	Petra Dammeyer (Post SV Celle)
	12	Zumba	Ute Missfeldt (MTV E Celle)
	13	Entspannung & Achtsamkeit (60 Min.)	Carina Mangelsdorf (MTV E Celle)
16.00	Gemeinsamer Abschluss <i>Anderungen im Sportangebot vorbehalten.</i>		