

Programmablauf und Workshopplan

**7:30 - 8:45 Uhr Anmeldung und Ausgabe der Teilnahmeunterlagen
in der Kreisturnhalle**

9:00 - 9:45 Uhr Begrüßung

10:15 - 11:15 Uhr Workshopblock A

- WS 1 Yoga & Hormone
- WS 2 TriloChi® im Sommer
- WS 3 Bauch, Beine & Po
- WS 4 Pilates
- WS 5 Zumba®
- WS 6 Jumping Fitness
- WS 7 Nordic Walking
- WS 8 Crosstraining

11:45 - 12:45 Uhr Workshopblock B

- WS 9 FASZIO® im Intervall
- WS 10 Kurdische Tänze
- WS 11 Fitness für den Beckenboden
- WS 12 Waldbaden (Vortrag)
- WS 13 Hula Hoop
- WS 14 Tanzen im Sitzen
- WS 15 Mobility-Stretch & Relax

13:00 - 14:15 Uhr Mittagspause

14:30 - 15:30 Uhr Workshopblock C

- WS 16 Yoga für ein starkes Herz
- WS 17 ChiYogaDance
- WS 18 Fayo®
- WS 19 DrumsAlive
- WS 20 Balloning
- WS 21 Rückenfitness
- WS 22 AROHA®
- WS 23 Jumping Fitness

*Der Druck erfolgt aus Mitteln
der Finanzhilfen des Landes
Niedersachsen.*

*Die Veranstaltung wird
durchgeführt in Kooperation
mit:*



AKTIV FÜR VEREINE – STARK
FÜR DIE SPORTENTWICKLUNG!



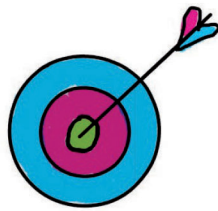
2. September 2023

in Loxstedt

Ausrichter: TV Loxstedt

FrauenSportTag interkulturell

16 - 99 Jahre



Liebe Frauen,

in diesem Jahr wird Euch unser Orga-Team des TV Loxstedt zu einem interkulturellen FrauenSportTag "Wir sind bunt" in Loxstedt begrüßen.

Am **2. September 2023** findet unser FrauenSportTag interkulturell "von Frauen für Frauen – Wir sind bunt" in Loxstedt statt. Der FrauenSport-Tag gibt allen Frauen ab 16 Jahren die Gelegenheit zum Ausprobieren, Kennenlernen und Mitmachen von neuen und bekannten Sportarten. Jede Teilnehmerin kann sich für bis zu 3 Workshops anmelden.

Aktuelle Informationen zum FrauenSportTag interkulturell und den Workshops findet Ihr auf unserer Homepage unter www.ksb-cuxhaven.de.

Ihr könnt gern den QR-Code nutzen und gelangt so direkt zur Anmeldung. Alternativ verwendet Ihr den Link auf unserer Homepage.

Die Abbuchung des Teilnahmebeitrags in Höhe von **10,00 €** erfolgt am **28.08.2023**.

Wir bieten den Teilnehmerinnen in diesem Jahr eine Kinderbetreuung für Kinder von 5 bis 10 Jahre in der DÜNE4 in Loxstedt an. Die Betreuung muss zwingend vorher angemeldet werden. Eine unangemeldete Betreuung kann nicht garantiert werden. Weitere Informationen dazu erhaltet Ihr mit der Anmeldebestätigung.

Wir werden die Veranstaltung medial begleiten. Solltet Ihr keine Fotoaufnahmen wünschen, teilt uns dies bitte schon bei der Anmeldung mit.

Informationen und Kontakt:

Geschäftsstelle des Kreissportbundes Cuxhaven e.V.
Grasweg 15, 27607 Geestland
Tel. 04743-344 933-0
E-Mail: info@ksb-cuxhaven.de
Internet: www.ksb-cuxhaven.de



PROGRAMM & WORKSHOPS

Bitte beachtet die einzelnen Informationen zu den Workshops im Bildungsportal. Es können immer nur in Ausnahmefällen Geräte oder Equipment gestellt werden. Bitte bringt eine Matte und ein Handtuch mit sowie sportliche Kleidung. Getränke sind nicht in der TN-Gebühr enthalten.

Alle Angebote und die Beschreibungen dazu findet Ihr auf der Homepage des Kreissportbundes Cuxhaven unter www.ksb.cuxhaven.de.



Über diesen QR-Code kommt Ihr zu unserem Angebot im Bildungsportal des LandesSportBundes. Wählt max. 3 Workshops aus. Anschließend füllt Ihr die Anmeldung vollständig aus. Ihr erhaltet dann von uns eine Anmeldebestätigung.

Wir haben in diesem Jahr eine Kinderbetreuung im Angebot. Bitte meldet diesen Bedarf unbedingt vorher an.

Eine Unterstützung kann nur bei Anmeldung garantiert werden. Die Unterbringung erfolgt in der DÜNE4 in Loxstedt.



Unsere Mittagspause findet in der Pausenhalle der Grundschule Loxstedt statt.

Mit Unterstützung eines Caterers werden wir für alle einen kleinen internationalen Imbiss anbieten. Ihr habt dort auch die Möglichkeit eigene Speisen zu Euch zu nehmen.

Die Landfrauen bieten nachmittags wieder selbstgebackenen Kuchen und Kaffee gegen Gebühr an.

Teilnahmegebühr **10,00 €**. Diese ist ausschließlich durch eine einmalige Einzugsermächtigung zu entrichten. Halbe Tage ohne Essen können aus organisatorischen Gründen nicht umgesetzt werden.

Eine kostenfreie Abmeldung kann nur bis zum **24.08.2023** gewährleistet werden.

Illustrationen: Hermann Grams

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.