

## Unser Angebot für 2020

Sport von Frauen für Frauen und Mädchen ab 6 Jahre

### Die Angebote im 1. Durchgang, 9.30 bis 10.30 Uhr

- 01 - **AROHA/KAHA** Aroha ist ein Ausdauertraining für große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität, das Angebot endet mit Kaha zur Dehnung und Entspannung.
- 02 - **Cross Fitness**
- 03 - **"Rückenreise"** mit Pilates und Yoga
- 04 - **Cardio- und Ganzkörpertraining** mit Drumsticks und Musik

### 2. Durchgang von 10.45 bis 11.45 Uhr

- 05\* - **Bauchtanz:** eine Kurzreise in den Orient mit Bewegungen zu orientalischer Musik
- 06 - **Cardio- und Ganzkörpertraining** s.o.
- 07 - **Body Fit**
- 08 - **Boxen** als Breitensport und zur Selbstverteidigung kennenlernen
- 09 - **Aqua Fitness** ist ein gelenkschonendes, belastungsintensives Konditionstraining. Nur für Schwimmerinnen. Im Schwimmbecken ist Stehen nicht möglich!

### 12.00 bis 13.00 Uhr Mittagspause mit Salatbüfett

### 3. Durchgang von 13.00 bis 14.00 Uhr

- 10 - **Fitnessgymnastik:** Allgemeine Fitness, Bauch, Beine, Po und Rücken
- 11 - **AROHA/KAHA** s.o.
- 12\* - **Drums Alive**
- 13 - **Sanfte Gymnastik** – für alle, die es etwas sanfter angehen möchten
- 14 - **Aqua Fitness** s.o. Nur für Schwimmerinnen. Im Schwimmbecken ist Stehen nicht möglich!

### Für Mädchen ab 6 Jahre

- Im 1. Durchgang **15 - HipHop ODER 16\* - Bauchtanz**
- Im 2. Durchgang **17 - Basketball Schnupperkurs:** dribbeln, werfen, passen, spielen
- Im 3. Durchgang **18 - Boxen**

\*Die Angebote **05, 12** und **16** finden voraussichtlich im GTV-Heim statt!

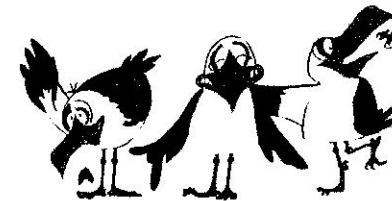
Für alle Angebote sind Vorkenntnisse **nicht** erforderlich.

Jede Teilnehmerin trägt bitte pro Durchgang **eine** Angebotsnummer ein.

**Änderungen vorbehalten bei Überbelegung des Angebots. Bei weniger als 5 Anmeldungen findet das Angebot nicht statt.**

# MÄDCHEN- UND FRAUENSPORTTAG 2020

Sport von Frauen für Frauen  
und Mädchen ab 6 Jahre



Turnkreis Bremerhaven

## Samstag, 29. Februar

Von 9.00 bis 14.30 Uhr

in den Sporthallen des SZ Carl-von-Ossietzky und Umgebung

Informationen und Anmeldungen über den Turnkreis Brhv.

[www.turnkreis-bremerhaven.de](http://www.turnkreis-bremerhaven.de) Email: [turnkreis-frauen@gmx.de](mailto:turnkreis-frauen@gmx.de)

## Verbindliche Anmeldung für den Frauentag 2020

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

\_\_\_\_\_  
Jahrgang

\_\_\_\_\_  
Verein (Vereinszugehörigkeit ist aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme)

HIER BITTE DIE GEWÜNSCHTEN ANGEBOTE EINTRAGEN!!

Uhrzeit	Angebot	Ersatzangebot	Mädchen
09.30 – 10.30	Nr. _____	Nr. _____	Nr. _____
10.45 – 11.45	Nr. _____	Nr. _____	Nr. _____
13.00 – 14.00	Nr. _____	Nr. _____	Nr. _____

Bitte pro Durchgang **nur ein** Angebot und **ein** Ersatzangebot ankreuzen!

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Änderungen vorbehalten bei Überbelegung des Angebots. Bei weniger als 5 Anmeldungen findet der Kurs nicht statt.

Die Hallenbelegung wird am Veranstaltungstag bekannt gegeben.

Liebe Sportlerinnen,

der 7. Mädchen- und Frauentag findet am 29.02.2020 statt. Wir bieten euch wieder ein abwechslungsreiches Programm in den Sporthallen des Schulzentrums Carl-von-Ossietzky (Georg-Büchner-Str., 27574 Brhv., Buslinie 7 oder 8, Haltestelle SZ CvO) und im GTV-Vereinsheim.

Ablaufplan: Start für alle ist im SZ Carl von Ossietzky

**09.00** Ausgabe der Unterlagen

**09.15** Begrüßung und Vorstellung der Referentinnen

**09.30 – 10.30** 1. Durchgang                      **10.45 – 11.45** 2. Durchgang

**12.00 – 13.00** Mittagspause                      **13.00 – 14.00** 3. Durchgang

**14.00** gemeinsames Ende

Mitzubringen sind:

**Badezeug für das Angebot im Bad, Sportkleidung, evtl. auch zum Wechseln für die Angebote in der Halle, geeignete Sportschuhe, eine Matte, Teller und Besteck, ggf. Duschzeug.**

**In der Mittagspause wird ein Salatbuffet angeboten.**

**Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht. Die Teilnehmerinnen erklären sich mit der Veröffentlichung in der NZ, im Sonntagsjournal und auf der Homepage des Turnkreis Bremerhaven einverstanden.**

**ANMELDUNGEN: schriftlich, an den Turnkreis Bremerhaven, In den Nedderwiesen 3, 27574 Brhv. oder per Mail [turnkreis-frauen@gmx.de](mailto:turnkreis-frauen@gmx.de)**

**Meldeschluss: 31.01.2020**

**KOSTEN (im Voraus zu überweisen): 15 € für Frauen bzw. 5 € für Mädchen**

**Zahlungen, möglichst vereinsweise, auf das Konto des Turnkreises bei der Wespa Bremerhaven    IBAN DE 37 2925 0000 0003 0016 28**

**-ebenfalls bis 31.01.2020 -**

**Wir freuen uns auf euch.**

**Das Orgateam: Petra, Helke, Sabine, Annette, Uschi, Anneliese, Heike**