

Unser Angebot für 2019

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 - "Zeig' her deine Füße..." Körperwahrnehmung, Gymnastik und Massage (bitte ein Handtuch und Fußcreme mitbringen!).
- 03 - Fitnessgymnastik: allgemeine Fitness, Bauch, Beine, Po und Rücken
- 04 - TAI CHI ("Schattenboxen") sanfte und fließende Bewegungen durch innere Energie
- 05 - Aqua Fitness ist ein gelenkschonendes, belastungsintensives Konditionstraining. Nur für Schwimmer. Im Schwimmbecken ist Stehen nicht möglich!

2. Durchgang von 10.45 bis 11.45 Uhr

- 06 - Entspannungstechniken durch Massagen, Achtsamkeitstraining, Sterntaler
- 07 - Pilates macht geschmeidig, beweglich und vital
- 08 - Yoga: Konditionierung, Kräftigung, Flexibilisierung, Koordinierung und Entspannung - egal, welche körperlichen Voraussetzungen mitgebracht werden.
- 09 - Boxen als Breitensport und zur Selbstverteidigung kennenlernen

12.00 bis 13.00 Uhr Mittagspause mit Salatbüfett auf der Tribüne

3. Durchgang von 13.00 bis 14.00 Uhr

- 10 - AROHA/KAHA Aroha ist ein Ausdauertraining für große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität, das Angebot endet mit Kaha zur Dehnung und Entspannung.
- 11 - Boxen als Breitensport und zur Selbstverteidigung kennenlernen
- 12 - Sanfte Gymnastik – für alle, die es etwas sanfter angehen möchten
- 13 - Aqua Fitness ist ein gelenkschonendes, belastungsintensives Konditionstraining. Nur für Schwimmer. Im Schwimmbecken ist Stehen nicht möglich!

Für Mädchen ab 6 Jahre

- Im 1. Durchgang 14 - HipHop
- Im 2. Durchgang 15 - Einrad f. Anfänger/Fortgeschrittene (eigenes Einrad gerne mitbringen)
- Im 3. Durchgang 16 - Yoga für Kinder (Decke, Kissen, Socken, Kuscheltier mitbringen) alternativ/außerdem: Basketball (17) ein Schnupperkurs mit dribbeln, werfen, passen und spielen

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.

FRAUENSPORTTAG 2019

Sport von Frauen für Frauen
und Mädchen ab 6 Jahre



Turnkreis Bremerhaven

Samstag, 2. März

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 Email: turnkreis-frauen@gmx.de

Verbindliche Anmeldung für den Frauensporttag 2019

Name, Vorname

Telefonnummer

Jahrgang

Verein (Vereinszugehörigkeit ist aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme)

HIER BITTE DIE GEWÜNSCHTEN ANGEBOTE EINTRAGEN!!

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

Pro Durchgang nur ein Angebot und ein Ersatzangebot.

Datum, Unterschrift

Jede Teilnehmerin kreuzt bitte pro Durchgang ein Angebot an.

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

Die Hallenbelegung wird am Veranstaltungstag bekannt gegeben.

Liebe Frauen und Mädchen,

es ist wieder soweit, der 6. Frauensporttag findet am 02.03.2019 statt. Wir bieten euch wieder ein abwechslungsreiches Sportprogramm in den Sporthallen des Schulzentrum Carl-von-Ossietsky (Georg-Büchner-Str., 27574 Brhv., Buslinie 7 oder 8, Haltestelle SZ CvO) und im GTV-Vereinsheim.

Mitzubringen sind: Badezeug für die Angebote im Bad, Sportkleidung, evtl. auch zum Wechseln für die Angebote in der Halle, geeignete Sportschuhe, wenn vorhanden eine Matte.

In der Mittagspause wird ein Salatbüfett 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.

KOSTEN (im Voraus zu entrichten) 15 € inklusive Salatbüfett

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

Ablaufplan: Start für alle ist im SZ Carl von Ossietsky

09.00 Ausgabe der Unterlagen

09.15 Begrüßung und Vorstellung der Referenten

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

Anmeldungen, schriftlich, an den Turnkreis Bremerhaven, In den Nedderwiesen 3, 27574 Brhv. oder per Mail turnkreis-frauen@gmx.de.

Meldeschluss: 02.02.2019

Wir freuen uns auf euch.

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