

**Absenderin:**

Bitte  
ausreichend  
frankieren!

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Wohnort

Tel. für Rückfragen

Verein (falls vorhanden)

E-Mail

Geb.-datum

**KreisSportBund  
Grafschaft Bentheim e.V.**  
Am Sportpark 9a  
48531 Nordhorn



**KreisSportBund**  
Grafschaft Bentheim e.V.

**Kontakt:**

**KreisSportBund Grafschaft Bentheim e.V.**  
Am Sportpark 9a · 48531 Nordhorn  
Tel: 05921 853 73 -0 · E-Mail: info@ksb-grafschaft-bentheim.de  
Web: www.ksb-grafschaft-bentheim.de

**Sport für Alle**

Sport für Alle – ist ein von der Aktion Mensch e.V. gefördertes Projekt, des KSB Grafschaft Bentheim e.V., mit dem Ziel, Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen aller Altersklassen und ethnischer Gruppen in die Grafschafter Sportvereine zu integrieren. Maßnahmen wie der interkulturelle Frauensporttag sollen die inklusiven Strukturen im Landkreis stärken und dadurch Menschen mit Handicap die Teilhabe und Partizipation am organisierten Sport ermöglichen.

**Hinweise:**

- **Teilnahmegebühr:** 10,00 € für bis zu vier Sportangebote inkl. Mittagessen; Kaffee/Tee und ein Stück Kuchen
- Bezahlung im Lastschriftverfahren eine Woche vor der Veranstaltung (Bankverbindung zwingend notwendig)
- Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung Ihrer Anmeldung
- Sportstätten sind zum Teil nicht barrierefrei. Bitte nehmen Sie für Rückfragen zu uns Kontakt auf.

**Treffpunkt:**

- 8.45 Uhr Mensa Oberschule Deegfeld, Deegfelder Weg 90 · 48531 Nordhorn

**Bitte nicht vergessen:**

- geeignete Sportkleidung
- Sportschuhe für Halle und Außenanlage
- Iso-Matte falls vorhanden
- Getränke für den Eigenbedarf



**KreisSportBund**  
Grafschaft Bentheim e.V.

**INTERKULTURELLER  
FRAUENSPORTTAG**

**Samstag, 21.04.2018,  
08:45-16:00 Uhr,  
Oberschule Deegfeld, Nordhorn**

# Anmeldung zum Frauensporttag am 21. April 2018 (bis spätestens 07.04.2018)

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:

Uhrzeit:	Workshopnummer	Alternativ-Workshop	Kinderbetreuung:
10:00 - 11:00			Anzahl
11:30 - 12:30			Alter
13:30 - 14:30			
15:00 - 16:00			

**Sportstätten sind zum Teil nicht barrierefrei. Bitte nehmen Sie für Rückfragen zu uns Kontakt auf.**

**SEPA-Basis-Lastschrift-Verfahren (Einzugsermächtigung):**  
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE9022000000831676 / KreisSportBund Grafschaft Berthelm e.V. Ich ermächtige den KreisSportBund Grafschaft Berthelm e.V. 10,- € Teilnahmegebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Grafschaft Berthelm auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes: \_\_\_\_\_  
 IBAN: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift der Kontoinhaberin / bzw. Teilnehmerin \_\_\_\_\_

Jede Teilnehmerin kann sich für bis zu vier von insgesamt 50 Workshops anmelden.  
 Viel Spaß beim Schnuppern und Ausprobieren des vielfältigen Angebotes und einen schönen Tag wünscht Ihnen das Organisationsteam.

**KreisSportBund** **Stadt Nordhorn**  
**Grafschaft Bentheim e.V** **Gleichstellungsbeauftragte**

## Liebe Frauen,

am Samstag, 21.04.2018 findet auf dem Gelände der Oberschule Deegfeld in Nordhorn der 9. Frauensporttag statt. Wir freuen uns auf Sie. 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.

08.45	Treffpunkt: Mensa Oberschule Deegfeld, Deegfelder Weg 90, 48531 Nordhorn													
10.00 - 11.00	<b>W 1</b> Hockergymnastik	<b>W 2</b> Indoor-Cycling	<b>W 3</b> Laufen für Anfänger	<b>W 4</b> Pilates	<b>W 5</b> Piloxing®	<b>W 6</b> Power-Yoga	<b>W 7</b> Selbstverteidigung		<b>W 8</b> Ski-Gymnastik		<b>W 9</b> Aqua-Gymnastik	<b>W 10</b> Tennis	<b>WS 11</b> TriloChi	
11.30 - 12.30	<b>W 12</b> Bauchtanz	<b>WS 13</b> Core Workout	<b>W 14</b> Fit clixx	<b>W 15</b> Hockergymnastik	<b>W 16</b> Indoor-Cycling	<b>W 17</b> Laufen für Anfänger	<b>W 18</b> Rücken-Yoga	<b>W 19</b> Selbstverteidigung		<b>W 20</b> Ski-Gymnastik	<b>W 21</b> Aqua-Gymnastik		<b>W 22</b> Tennis	<b>W 23</b> Zumba®
12.30 - 13.30	Mittagessen: Zeit für Infos und zum Klönen													
13.30 - 14.30	<b>W 24</b> smovey Aqua	<b>W 25</b> Bosseln	<b>W 26</b> Cross-Shaping	<b>W 27</b> Energy Flow Yoga	<b>W 28</b> Kanu	<b>W 29</b> Karate Schnupperkurs	<b>W 30</b> Line Dance	<b>W 31</b> Luftgewehrschießen	<b>W 32</b> Qigong	<b>W 33</b> Rudern	<b>W 34</b> Rücken-Yoga	<b>W 35</b> Tabatatraining mit Stepp		<b>W 36</b> Zumba®
15.00 - 16.00	<b>W 37</b> smovey Aqua	<b>W 38</b> Bauchtanz	<b>W 39</b> Bosseln	<b>W 40</b> Boule	<b>W 41</b> Cross-Shaping	<b>W 42</b> Energy Flow Yoga	<b>W 43</b> Entspannungs-Yoga	<b>W 44</b> Kanu	<b>W 45</b> Line Dance	<b>W 46</b> Luftgewehrschießen	<b>W 47</b> Qigong	<b>W 48</b> Sanfte Nackenschule	<b>W 49</b> Sportabzeichen	<b>W 50</b> Stand up Paddling

**TriloChi**  
 Die TriloChi Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das zeitgemäße und moderne MindBodyKonzept umfasst verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen.

**Fit Clixx**  
 Drums Alive FIT CLIXX -Training kombiniert traditionelle Aerobic-Elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommels. Diese ungewöhnliche Kombination ist leicht zu erlernen, begeistert und baut Stress ab.

**Core Workout**  
 Das Core Workout bietet umfangreiche Übungsmöglichkeiten, um die Körpermitte effektiv zu trainieren. Dabei werden die tiefliegenden Muskeln in Bauch und Rücken gestärkt. Sie sorgen für eine bessere Haltung und verleihen die nötige Stabilität, um aufrecht zu gehen.

**Tabatatraining mit Stepp**  
 Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining. Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit kurzen Pausen ab.

**Cross Shaping**  
 Eine neue Outdoor-Sportart mit einem völlig neu entwickelten Trainingsgerät, Ausdauer und Kraft werden gleichzeitig trainiert.

### Wir danken nachstehenden Förderern für ihre Unterstützung:



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

