

Liebe Frauen,

am 20.10.2018, ab 8.30 Uhr ist es wieder soweit!

Im Schulzentrum Vorsfelde findet der alljährliche „Interkulturelle Frauensporttag“ mit Bewegungsangeboten, Kinderbetreuung, gemeinsamem Mittagessen und viel Spaß statt.

Alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren sind herzlich willkommen und können aus einem breiten Angebot Sportarten aussuchen, die sie einmal kennenlernen und ausprobieren wollen. Trendsportarten, aber auch klassische Angebote, werden von den Trainerinnen vorgestellt. Ob sportlich oder eher ungeübt: Unser Angebot bietet für alle Frauen, die Spaß an Bewegung haben, viele Möglichkeiten aktiv zu werden.

Bringen Sie gern andere Frauen mit, denn mit Freundinnen, Bekannten und Kolleginnen gemeinsam ist es noch schöner, einen bewegten Tag zu genießen.

Eine Vereinsangehörigkeit ist nicht nötig.

Ihre Kinder ab 3 Jahren werden unentgeltlich von erfahrenen Betreuerinnen versorgt. Bitte bei Bedarf in der Anmeldung vermerken.

Abgerundet wird der Tag mit einem gemeinsamen vegetarischen Mittagessen mit Salatbuffet und einer anschließenden Entspannungseinheit.

Anmeldungen sind online mit Überweisung des Teilnahmebetrages oder in der Geschäftsstelle des Stadtsportbundes gegen Bareinzahlung möglich.

Geben Sie bitte auch immer einen Alternativkurs an!

WIR FREUEN UNS AUF SIE !!!

StadtSportBund Wolfsburg e.V.

Stadt Wolfsburg:

Gleichstellungsreferat

Integrationsreferat

Geschäftsbereich Jugend

Geschäftsbereich Sport

8. Interkultureller Frauensporttag

Anmeldung:

vom 03.09.2018 bis zum 30.09.2018

online unter: www.wolfsburg.de/frauensporttag

oder persönlich

StadtSportBund, Frau Christa Kuske

Dieselstrasse 18, 38446 Wolfsburg

Telefon: 05361 293763

E-Mail: stadtsportbund@wolfsburg.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Mi. 09:00 – 12:30 Uhr

Do. 15:00 – 18:00 Uhr

Fr. 09:00 – 12:30 Uhr

Die Teilnahmegebühr von 8,00 € für Sportangebote inkl. Mittagessen und Kinderbetreuung überweisen Sie bitte vorab:

Bankverbindung:

StadtSportBund Wolfsburg

Volksbank Wolfsburg

IBAN: DE 40269910660814202000

oder zahlen sie vorab bar ein in der Geschäftsstelle des Stadtsportbund Wolfsburg e. V.

Erst nach Eingang des Teilnahmebeitrags ist Ihre Anmeldung gültig.

Sie erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung ausführliche Informationen inkl. Kurseinteilung.

Treffpunkt: Ab 08:30 Uhr, Schulzentrum Vorsfelde,

Im Eichholz 7, 38448 Wolfsburg

Bushaltestelle „Wolfsburger Strasse, Vorsfelde“

Parkplatz und Eingang von der Straße

„Am Grünen Jäger“

Achtung: Direkt vor dem Haupteingang zur Schule darf nicht geparkt werden!

Bitte benutzen Sie den großen Parkplatz.

Bitte nicht vergessen, je nach Sportangebot:

- ✓ Geeignete Sportkleidung
- ✓ Sportschuhe für die Hallen
- ✓ Eigene Getränke sind nur in Plastikflaschen für die Hallen erlaubt!
- ✓ Wenn vorhanden, Matten für Bodenübungen

Geschäftsbereich
Jugend



Integrations-
referat

Geschäftsbereich
Sport

Gleichstellungs-
referat

Interkultureller Frauen Sport Tag



**in Wolfsburg
Schulzentrum Vorsfelde
Samstag, 20. Oktober 2018**

Mach mit!

شارك

Sende Katil!

Partecipa!

Делай с нами!

Beşdar be

Join in!

Zapraszamy do uczestnictwa

Participa!

Participé!

www.wolfsburg.de/frauensporttag

Gefördert durch:



Niedersachsen



WOLFSBURG

Veranstaltungsplan Interkultureller Frauensporttag 2018

ab 8:30	Ankommen, Verteilung der Unterlagen, melden zur Kinderbetreuung, wichtige Informationen, Organisatorisches
9:00	Begrüßung durch Bärbel Weist (Bürgermeisterin), Uschi Sandvoß (Vorsitzende Stadtsporbund) und Beate Ebeling (Gleichstellungsbeauftragte Stadt Wolfsburg)

Sportangebote (Angebote in roter Schrift sind eher herausfordernd und erfordern Kondition)

Bitte suchen Sie zu jedem gewünschten Zeitblock einen Kurs und gegebenenfalls einen Alternativkurs heraus.

9:30 - 11:00 Zeitblock 1	1 Aroha Fließendes Herz-Kreislauftraining im 3/4-Takt, vereint Elemente des maorischen Kriegstanzes Haka mit Elementen aus KungFu und Tai Chi - harmonische Wechsel zwischen anspannenden und entspannenden Bewegungen.	2 Bewegter Rücken Mobilisation, Stabilität und Haltungstraining für einen stabilen Rücken.	3 Zumba Fitness Kombination aus lateinamerikanischen Tanzbewegungen und Aerobic, die jeden in Schwung bringen. Kein Erlernen einer Choreografie; jeder macht im Rahmen seiner Möglichkeiten mit und kann auch gern mal nach seiner eigenen „Nase“ tanzen.	4 Functional Training Ganzkörperworkout - das Trainieren der Bewegungen und der damit verbundenen Gelenke stehen im Vordergrund, mit dem Ziel der Verbesserung sportlicher und alltagsbedingter Abläufe.	5 Fit 4drums Spielen einer Trommel mit gleichzeitigem Absolvieren eines intensiven Fitnesstrainings.
	6 Body Power Intensives, effektives Kraft- und Ausdauertraining, welches alle Muskelgruppen anspricht und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.	7 Step and Style Training auf, um und mit dem Step für Koordination, Ausdauer und Kräftigung ohne Erlernen einer Choreografie. Spaß, Freude an Bewegung und Schwitzen stehen im Vordergrund.	8 Blackroll Übungen mit der 'Blackroll' zur Verbesserung der Flexibilität und Mobilität, funktionelles Training und Faszienmassage.		
11:30 - 13:00 Zeitblock 2	9 Pilates Hocheffektives Kräftigungs- und Dehnprogramm, welches insbesondere die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur kräftigt sowie Ausdauer und Koordination durch Verbindung von Bewegung und Atmung schult.	10 Intervalltraining Abwechslungsreiches, intensives Training ohne Choreografie. Es werden Kleingräte genutzt und mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Kräftigung der Muskeln, Verbesserung der Körperstabilität, Anregung des Stoffwechsels.	11 Hula Hooping / Hoop Dance Ganzkörpertraining in Form des freien Tanzes mit einem Hoop. Weit mehr als das Rotieren um die Taille wird der Hoop um Füße, Knie, Hüfte, Arme kreisen gelassen sowie frei um den Körper herumgeführt.	12 Kapow Fitness Kardio Power Workout - ein Mix aus Fitness, Dance Aerobic und Functional Moves nach flotter Musik - enthält Elemente aus Physiotherapie und funktioneller Bewegungslehre.	13 Toso X Ausdauertraining, das Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic dynamisch verbindet. Bewegen nach flotten Rhythmen, Schwitzen und Spaß sind angesagt.
	14 Dance Aerobic Schritte aus Aerobic werden mit Fitness und Tanz verbunden. Für Frauen, die Spaß am Tanzen haben und gleichzeitig etwas für ihre Fitness tun möchten.	15 Gerätetraining Training an Fitnessgeräten für den Muskelaufbau und das Herz-Kreislaufsystem.	16 Hot Iron Workout mit Langhanteln, Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper.	17 Fit mit Brasils Die kleinen grünen Handgeräte 'Brasils' bringen den Körper in Schwung. Wir lassen die Brasils 'shaken' und haben Spaß.	
13:15 - 14:15	Mittagspause mit gemeinsamem Mittagessen im Schulzentrum Vorsfelde.				
14:15 - 14:45 Zeitblock 3	Entspannungsübungen für alle mit Sylke Schneider, Dipl. Sportpädagogin, Stadt Wolfsburg Ihr Herz schlägt Ihnen bis zum Hals? Der Blutdruck ist ganz oben? Ihr Kopf brummt und dieser eine Gedanke kreist nun schon Ewigkeiten und lässt Sie keinen Schlaf finden? Eine kurze Entspannung zwischendurch beseitigt zwar nicht die Ursache von Ärger, Termindruck und Kummer. Sie hilft aber, Abstand zu bekommen. Über den Umweg einer entspannten Haltung beruhigen sich die Symptome bisweilen sogar wie von selbst. Sylke Schneider wird Sie zu einer kleinen Auszeit einladen, nur wenige Minuten für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Lassen Sie sich entführen auf eine Reise durch Ihren Körper mit Ruhe, Gelassenheit, bewusster Atmung und Achtsamkeit.				