

# Frauen-sport- Aktions-tag



Der Aktions-tag ist für  
Frauen ab 16 Jahren.

Sie bringen mit:

Sportsachen und eine Iso-matte



Wann?

am **17. September 2022**

**von 8:30 bis 16 Uhr**

Wo?

im **Freizeit- und Sportzentrum in Halberstadt**

Gebrüder- Rehse- Straße 12

Der Aktions-tag **kostet 25€.**

Haben Sie einen Sozial- und Familienpass?

Zeigen Sie uns den Pass.

Dann kostet es **15€.**

Dafür bekommen Sie:

- 4 Sport-kurse
- ein Essen
- eine Flasche Wasser

# Ablauf

Einlass: 8:30 Uhr

Beginn: 9:15 Uhr

**Runde 1: 10 bis 11 Uhr**

Pause: 11 bis 11:15 Uhr

**Runde 2: 11:15 bis 12:15 Uhr**

Mittags-pause: 12:15 bis 13:15 Uhr

**Runde 3: 13:15 bis 14:15 Uhr**

Pause: 14:15 bis 14:30 Uhr

**Runde 4: 14:30 bis 15:30 Uhr**

Ende: 15:45 Uhr

---

Text ist von: Kreissportbund Harz e.V.



Übersetzung in Leichte Sprache: Örtliches Teilhabemanagement Landkreis Harz



TEILHABEMANAGEMENT  
LANDKREIS HARZ

Gemeinsam  
Barrieren überwinden

# **Sport-kurse**

## **Runde 1**

Kurs 1: Sport und Tanzen

Kurs 2: Trommeln und Sport

Kurs 3: Sport für den ganzen Körper

Kurs 4: Faszien-training

Kurs 5: Boxen

Kurs 6: Wasser-fahrrad

Kurs 7: Hula Hoop

## **Runde 2**

Kurs 8: Sport für den Rücken

Kurs 9: Sport für die Füße

Kurs 10: Sport mit Schlagzeug-stöcker

Kurs 11: Muskeln entspannen

Kurs 12: Meditation mit Klangschalen

Kurs 13: Boxen

Kurs 14: Wasser-sport

Kurs 15: Bogen-schießen

Kurs 16: Hula Hoop

### **Runde 3**

Kurs 17: Verspannungen lösen

Kurs 18: Faszien-training

Kurs 19: Trommeln und Sport

Kurs 20: Sport für den ganzen Körper

Kurs 21: Meditation mit Klangschalen

Kurs 22: Sport mit vibrierenden Ringen

Kurs 23: Bogen-schießen

Kurs 24: Schnelles Gehen mit Stöckern

### **Runde 4**

Kurs 25: Sport für den Rücken

Kurs 26: Meditation mit Klangschalen

Kurs 27: Sport mit Schlagzeug-stöcker

Kurs 28: Bauch-Beine-Po

Kurs 29: Meditation mit Klangschalen

Kurs 30: Sport mit vibrierenden Ringen

Kurs 31: Bogen-schießen

Kurs 32: Schnelles Gehen mit Stöckern

Sie melden sich bis  
**7. September 2022 an.**

**Per Post:**

KreisSportBund Harz e.V.  
Dornbergsweg 30  
38855 Wernigerode



**Per Fax:**

03943 55 71 129



**Per E-Mail:**

[bruening.d@ksb-harz.de](mailto:bruening.d@ksb-harz.de)



Wir buchen das Geld am 14. September 2022  
von Ihrem Konto ab.

Sie können sich bis  
**11. September 2022 kostenlos abmelden.**

**Sie haben Fragen?**

Rufen Sie uns an:  
03943 55 71 116



## **Anmeldung**

Name: \_\_\_\_\_

Geburts-datum: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Wohn-adresse: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Bank-verbinding: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Konto-inhaber: \_\_\_\_\_

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

Ich wähle das Essen:

Essen 1: Nudeln mit Bolognese

Essen 2: Gemüse-auflauf

## **Ich melde mich für die Kurse an:**

### **Runde 1:**

Wunschkurs: \_\_\_\_\_

Ersatz-kurs 1: \_\_\_\_\_

Ersatzkurs 2: \_\_\_\_\_

### **Runde 2:**

Wunschkurs: \_\_\_\_\_

Ersatz-kurs 1: \_\_\_\_\_

Ersatzkurs 2: \_\_\_\_\_

### **Runde 3:**

Wunschkurs: \_\_\_\_\_

Ersatz-kurs 1: \_\_\_\_\_

Ersatzkurs 2: \_\_\_\_\_

### **Runde 4:**

Wunschkurs: \_\_\_\_\_

Ersatz-kurs 1: \_\_\_\_\_

Ersatzkurs 2: \_\_\_\_\_