Am 19. September 2020 findet im Freizeit- und Sportzentrum Halberstadt, Gebrüder-Rehse Str.12, der zentrale Frauensportaktionstag im LK Harz statt.

Für alle interessierten Teilnehmerinnen werden Workshops angeboten.

Dieser Tag soll Spaß am Sport, neue Anregungen für die Sportarbeit in den Vereinen bringen und dazu beitragen, neue Mitglieder für die Vereine zu gewinnen. Jede Teilnehmerin kann sich an diesem Tag ihre Workshops, an denen sie teilnehmen möchte, selber zusammenstellen.
Für ausgebildete Übungsleiter C-sportartübergreifender Breitensport werden 4 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Die Schirmherrschaft übernehmen die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Harz sowie die Gleichstellungsbeauftragten der Städte Halberstadt, Quedlinburg und Wernigerode.
Sie freuen sich auf eine rege Teilnahme und begrüßen alle recht herzlich.

Wir danken dem LandesSportBund, dem Landkreis Harz, dem DRK und dem Freizeit- und Sportzentrum Halberstadt für die Unterstützung.

ANMELDEMODALITÄTEN

Anmeldeschluss ist der 09.09.2020.
Bis 13.09.2020 ist eine Abmeldung kostenfrei. Nach dem 13.09. wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben.
Bei Krankheit wird der Teilnehmerbeitrag nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung zurück erstattet.
Die Zahlung des Teilnehmerbeitrages erfolgt ausschließlich per Lastschrift zum 16.09.2020.

Bitte nutzen Sie dazu die abtrennbare Anmeldung und schicken diese bitte per Post, Fax oder Mail an:

KreisSportBund Harz e. V.
Bahnhofstraße 39
38855 Wernigerode
Tel.: 03943 55711-0
Fax: 03943 55711-29
bruening.d@ksb-harz.de

Bitte wählen Sie vier Workshops und zusätzlich je zwei Ersatzkurse aus. Wir bemühen uns, möglichst viele Erstwünsche zu berücksichtigen.

Sie finden alle Materialien zum Frauensportaktionstag auf der Website des KSB Harz.

www.ksb-harz.de/Veranstaltungen

INFORMATIONEN

- im Teilnehmerbeitrag (25,00 €) enthalten sind:
  · Nudeln mit Bolognesesauce oder
  · Gemüseauflauf
  · und eine Flasche Mineralwasser
- weitere Speisen, Obst und Getränke können vor Ort käuflich erworben werden
- eine Teilnahme an der Veranstaltung ist ab 16 Jahren möglich
- bitte Sportkleidung und eine **eigene** Isomatte mitbringen
- Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden
- Versicherungsschutz besteht im Rahmen der Sportversicherung für Vereinsmitglieder
- für Teilnehmer/innen, welche nicht in einem Sportverein organisiert sind, besteht Versicherungsschutz während der aktiven sportlichen Betätigung im Rahmen des zusätzlich abgeschlossenen Versicherungsvertrages

Datenschutz

Verantwortliche Stelle: Kreissportbund Harz e. V., Bahnhofstraße 39, 38855 Wernigerode, Telefon: 03943 55711-0, E-Mail: info@ksb-harz.de

Zweck und Rechtsgrundlage der Verarbeitung: Die personenbezogenen Daten werden zur Veranstaltungsorganisation des Frauensportaktionstages verarbeitet. Grundlage für die Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Ihre Daten werden auch für weitere Informationen rund um den Frauensportaktionstag in den kommenden Jahren gespeichert. Sie haben das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Sie könenn die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen, sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Bitte beachten Sie, dass auf der Veranstaltung fotografiert und/oder gefilmt wird. Mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung willigen Sie ein, dass ggf. ein Foto und/oder eine filmische Abbildung Ihrer Person für die Veröffentlichung in allen Medien (Print, Online, soziale Netzwerke, etc.) auch in der Zukunft genutzt wird. Tonaufnahmen sind nur mit gesonderter Zustimmung nicht gestattet. Die Einwilligung ist freiwillig und kann schriftlich wiederrufen werden.

19.09.2020

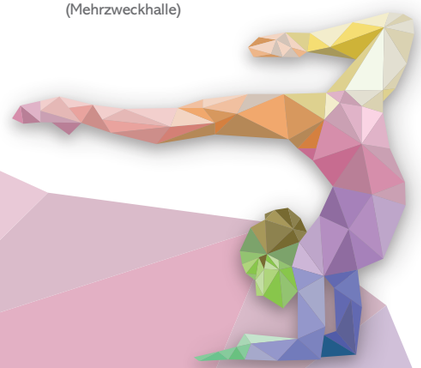
AOK Die Gesundheitskasse.
KreisSportBund HARZ
LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V.
FSZ - Halberstadt
LANDKREIS HARZ
BLANKENBURGER WIESENQUELL
INTEGRATION DURCH SPORT DOSB
Harzsparkasse Hauptsponsor des KSB

ABLAUF

TERMIN	19.09.2020
ZEIT	08:30 - 16:00 Uhr
ORT	Halberstadt Freizeit- und Sportzentrum Gebrüder-Rehse-Straße 12 38820 Halberstadt

ZEITEN

08:30	Einlass & Ausgabe der Unterlagen (Mehrzweckhalle)
09:15	Eröffnung/Grußworte (Mehrzweckhalle)
09:30	Warm-up
10:00 - 11:00	1. Workshop-Runde
11:00 - 11:15	Pause
11:15 - 12:15	2. Workshop-Runde
12:15 - 13:15	Mittagspause (Mehrzweckhalle)
13:15 - 14:15	3. Workshop-Runde
14:15 - 14:30	Pause
14:30 - 15:30	4. Workshop-Runde
ab 15:45	gemeinsamer Abschluss (Mehrzweckhalle)



WORKSHOP-ÜBERSICHT

LOCATION	1. Runde 10:00-11:00	2. Runde 11:15-12:15	3. Runde 13:15-14:15	4. Runde 14:30-15:30
MZ-Halle 1	Zumba® ++ Jana Hoffmann WS 1	Bauch-Beine-Po +++ Jana Hoffmann WS 7	Dance, Power & Balance ++ Melanie Lange WS 16	Stress lass nach - Tipps zur Stressreduktion + Melanie Lange WS 25
MZ-Halle 2				
MZ-Halle 3		Ganzheitliches Faszien-training für einen entspannten Rücken® ++ Christiane Greiner-Maneke WS 8	Fitte Füße – Die Haltung fängt an den Füßen an + Christiane Greiner-Maneke WS 17	Bewegtes Achtsamkeitstraining + Christiane Greiner-Maneke WS 26
Kursraum 1 Foyer	Drums Alive® +++ Simone Müller WS 2	Pilates® +++ Ulrike von Hoff WS 9	Stretching + Jana Hoffmann WS 18	Drums Alive® ++ Simone Müller WS 27
Kursraum 2 Judohalle	Zirkel-Fitness mit Kleingeräten +++ Ulrike von Hoff WS 3	Ino-Roll® ++ Antje Kahmann WS 10	Fit im Alltag + René Rackwitz WS 19	Pilates & Redondoball ++ Antje Kahmann WS 28
Kursraum 3 hinter Gast-stätte	Standfest und Stabil ++ Antje Kahmann WS 4	Vortrag Ernährung + Maria Festerling WS 11	Vortrag Ernährung + Maria Festerling WS 20	Entspannung & Autogenes Training® + Ulrike von Hoff WS 29
Kursraum 4 hinter Fitness-studio		Training mit dem Pezziball ++ Christine Hamel WS 12	Entspannte Schultern + Christine Hamel WS 21	Wirbelsäulengymnastik ++ Maria Festerling WS 30
Kursraum 5 Tennishalle	Hockergymnastik + Christine Fricke WS 5		Zirkel-Fitness ++ Ulrike von Hoff WS 22	Progressive Muskelrelaxation nach Jaobsen (PMR) ++ Christine Fricke WS 31
Schwimm-halle 1	Aqua-Cycling +++ René Rackwitz WS 6	Aqua-Fitness +++ René Rackwitz WS 13		
Freigelände 1		Bogenschießen + Uwe Schneider WS 14	Bogenschießen + Uwe Schneider WS 23	Bogenschießen + Uwe Schneider WS 32
Freigelände 2		Walk & Workout mit Togu Brasil® ++ Melanie Lange WS 15	Nordic-Walking + Stephanie Wetterling WS 24	Nordic-Walking + Stephanie Wetterling WS 33

Zeichenerklärung: + Intensität gering | ++ Intensität mittel | +++ Intensität hoch

Bitte wählen Sie für jede Runde Ihren Wunsch-Workshop und zwei Ersatz-Workshops aus, falls Ihr Erstwunsch nicht berücksichtigt werden kann.

ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 09.09.2020 - Abmeldefrist: 13.09.2020

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Verein: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____
(zwingend erforderlich für Eingangsbestätigung der Anmeldung)

Ich bin darüber informiert, dass der KSB Harz, die im Rahmen der Veranstaltung entstandenen Bild- und Videoaufnahmen für folgende Zwecke nutzt (Flyer, Chroniken, Internetseite, Social Media).

Workshops

Ich melde mich für folgende Workshops an:		Wunsch-WS	Ersatz-WS 1	Ersatz-WS 2
Runde 1	10:00 - 11:00 Uhr			
Runde 2	11:15 - 12:15 Uhr			
Runde 3	13:15 - 14:15 Uhr			
Runde 4	14:30 - 15:30 Uhr			

Datum/Unterschrift: _____

BITTE BEACHTEN:
Die Bankverbindung ist Teilnahmevoraussetzung. Mit Ihrer Unterschrift erteilen Sie dem KSB Harz e.V. eine einmalige Einzugsermächtigung über das von Ihnen angegebene Konto! Der Teilnehmerbeitrag von 25,- € p.P. wird am 16.09.20 per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Bank: _____

IBAN: _____

D E __

Kontoinhaber/in:
(falls abweichend) _____

Datum/Unterschrift: _____

Essensauswahl

Essen 1 (Nudeln mit Bolognesesauce) ☐

Essen 2 (Gemüseauauf) ☐