

ANMELDEMODALITÄTEN

Anmeldeschluss ist der 31.08.2021.
Bis 05.09.2021 ist eine Abmeldung kostenfrei. Nach dem 05.09.2021 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- erhoben.
Bei Krankheit wird der Teilnahmebeitrag nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung zurück erstattet.
Die Zahlung des Teilnahmebeitrages erfolgt ausschließlich per Lastschrift zum 08.09.2021.

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

KreisSportBund Harz e. V.
Dornbergsweg 30 (ACHTUNG: neue Anschrift)
38855 Wernigerode
Tel.: 03943 55711-16 oder -15
Fax: 03943 55711-29
E-Mail: bruening.d@ksb-harz.de

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

INFORMATIONEN

im Teilnahmebeitrag (25,00 €) enthalten sind:
Nudeln mit Bolognesesauce oder
Gemüseauflauf
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, die nicht in einem Sportverein organisiert sind, besteht Versicherungsschutz während der aktiven sportlichen Betätigung im Rahmen des zusätzlich abgeschlossenen Versicherungsvertrages über den KSB.

Am 11. September 2021 findet im Freizeit- und Sportzentrum Halberstadt, Gebrüder-Rehse Str. 12, der zentrale Frauensportaktionstag im LK Harz statt.

Für alle interessierten Teilnehmer*innen 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/r Teilnehmer*in 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 der Harzsparkasse, dem LandesSportBund, dem Landkreis Harz, Harzer Mineralquelle, dem DRK und dem Freizeit- und Sportzentrum Halberstadt für die Unterstützung.



Datenschutz

Verantwortliche Stelle: KreisSportBund Harz e. V., Dornbergsweg 30, 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 können die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen und 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 widerrufen werden.



ABLAUF

TERMIN 11.09.2021
 ZEIT 08:30 - 16:00 Uhr
 ORT Halberstadt
 Freizeit- und Sportzentrum
 Gebrüder-Rehse-Straße 12
 38820 Halberstadt

ZEITEN

08:30 Einlass
(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 ++ Justina Kieselbach WS 1	Pilates® - Cross Fit +++ Ulrike von Hoff WS 10	Hula Hoop + Marika Siede WS 21	Hula Hoop + Marika Siede WS 31
MZ-Halle 2				
MZ-Halle 3		Faszientraining - Schulter, Nacken, Gesicht + Luisa Merkel WS 11	Fitte Füße - Die Haltung fängt an den Füßen an + Luisa Merkel WS 22	Kleine Spiele mit Alltagsmaterialien + Luisa Merkel WS 32
Kursraum 1 Foyer	Drums Alive® ++ Simone Müller WS 2	Drums Alive® ++ Simone Müller WS 12	Step für Ältere + René Rackwitz WS 23	Drums Alive® ++ Simone Müller WS 33
Kursraum 2 Judohalle	Rücken-Fit + Luisa Merkel WS 3	Fit & Vital - Training mit dem eigenen Körpergewicht ++ Philipp Kommert WS 13	Fitness-Boxen ++ Philipp Kommert WS 24	Fitness-Boxen ++ Philipp Kommert WS 34
Kursraum 3 hinter Fitnessstudio	Stationstraining ++ Ulrike von Hoff WS 4	STRONG Nation™ +++ (Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training) ++ Christian Ehler WS 14	Alltagsfitness + Ulrike von Hoff WS 25	Entspannung + Ulrike von Hoff WS 35
Kursraum 4 hinter Gaststätte	Ernährung Maria Festerling WS 5	Ernährung Maria Festerling WS 15	Klangschalenmeditation + Daniela Schliephake WS 26	Klangschalenmeditation + Daniela Schliephake WS 36
Kursraum 5 Tennishalle (Badmintonfeld)	Rope Skipping ++ Antje Kahmann WS 6	Body Workout mit Redondoball ++ Antje Kahmann WS 16	Standfest & Stabil im Parcours + Antje Kahmann WS 27	Rope Skipping ++ Antje Kahmann WS 37
Kursraum 6 Tennishalle (vorderes Feld)	Ganzheitliches Faszientraining ++ Christiane Greiner-Maneke WS 7	Ganzkörpertraining mit dem Elastiband ++ Christiane Greiner-Maneke WS 17	Bauch-Beine-Po + Christiane Greiner-Maneke WS 28	Gesunde Atmung + Christiane Greiner-Maneke WS 38
Schwimmhalle	Aqua-Cycling +++ René Rackwitz WS 8	Aqua-Fitness +++ René Rackwitz WS 18		
Freigelände 1		Bogenschießen + Uwe Schneider WS 19	Bogenschießen + Uwe Schneider WS 29	Bogenschießen + Uwe Schneider WS 39
Freigelände 2	Variété - Jonglieren, Diabolo, Devilstick + Frank Pardeike WS 9	Variété - Jonglieren, Diabolo, Devilstick + Frank Pardeike WS 20	Nordic-Walking + Stephanie Wetterling WS 30	Nordic-Walking + Stephanie Wetterling WS 40

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: 31.08.2021 - Abmeldefrist: 05.09.2021

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 Teilnahmebeitrag von 25,- € p.P. wird am 08.09.2021 per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Bank: _____

IBAN: _____

D E _____

Kontoinhaber/in:
(falls abweichend) _____

Datum/Unterschrift: _____

Essensauswahl

Essen 1 (Nudeln mit Bolognesesauce)

Essen 2 (Gemüseauauf)