

ANMELDEMODALITÄTEN

Am 08. September 2018 findet im Freizeit- und Sportzentrum Halberstadt, Gebrüder-Rehse Str.12, der zentrale Frauensportaktionstag im LK Harz statt.

Für alle interessierten Teilnehmer 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 (sportart-übergreifender Breitensport) werden 4 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Die Schirmherrschaft übernehmen die Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Harz, Frau Thekla Kempe sowie der Stadt Halberstadt, Frau Gabriele Grau. 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.

Anmeldeschluss ist der 22.08.2018.

Bis 29.08.2018 ist eine Abmeldung kostenfrei. Nach dem 29.08. 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.

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 ist eine Ofenkartoffel mit hausgemachtem Kräuterquark oder Nudelgericht/Nudelauflauf 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 Isomatte mitbringen
- Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden
- Kinderbetreuung für Kinder von 3-8 Jahren durch die Sportjugend
- 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



08.09.2018



ABLAUF

TERMIN 08.09.2018
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® Lars Kohn WS 1	Dance Aerobic Lars Kohn WS 10	Elastiband® - Rücken Nicole Ohme WS 19	Elastiband® - Rücken Nicole Ohme WS 29
MZ-Halle 2				
MZ-Halle 3			Hockergymnastik Christine Fricke WS 20	Hockergymnastik Christine Fricke WS 30
Kursraum 1 Foyer links	Drums Alive® Simone Müller WS 2	Drums Alive® Simone Müller WS 11	Smovey® Katrin Trotzer WS 21	Smovey® Katrin Trotzer WS 31
Kursraum 2 hinter Gaststätte	Training mit der Inno Roll Antje Kahmann WS 3	Yoga Antje Kahmann WS 12	Pilates mit Redondo® Ball Ulrike von Hoff WS 22	Deep Work Inga Gerloff WS 32
Kursraum 3 hinter Fitness- studio	Pilates mit Jacaranda Ball® Luisa Merkel WS 4	Fitte Füße – Franklin Methode® Luisa Merkel WS 13	Langhanteltraining Rica Paschke WS 23	Tabata Ulrike von Hoff WS 33
Kursraum 4 Judohalle	Sturzprophylaxe René Rackwitz WS 5	Spielideen mit Alltagsmaterialien Ulrike von Hoff WS 14	Fit mit Köpfchen Luisa Merkel WS 24	Faszientraining Schulter/Nacken Luisa Merkel WS 34
Kursraum 5 Squashraum 1	Orientalischer Tanz Heike Stolle WS 6	Orientalischer Tanz Heike Stolle WS 15	Line-Dance Beate Rusche WS 25	Line-Dance Beate Rusche WS 35
Kursraum 6 Squashraum 2	Beckenbodentraining Dagmar Rothe-Ducke WS 7	Beckenbodentraining Dagmar Rothe-Ducke WS 16	Spinning Peter Geers WS 26	Spinning Peter Geers WS 36
Schwimmhalle	Aqua-Fitness Ulrike von Hoff WS 8	Aqua-Cycling René Rackwitz WS 17		
Freigelände 1	Bogenschießen Joachim Krebs WS 9	Bogenschießen Joachim Krebs WS 18	Bogenschießen Joachim Krebs WS 27	Bogenschießen Joachim Krebs WS 37
Freigelände 2			Nordic-Walking Stephanie Wetterling WS 28	Nordic-Walking Stephanie Wetterling WS 38

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

ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 22.08.2018 - Abmeldefrist: 29.08.2018

Name/ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Verein: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

(zwingend erforderlich für Eingangsbestätigung der Anmeldung)

Kinderbetreuung erwünscht für ____ Kinder

im Alter von ____ Jahren (3 – 8 Jahre)

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 Wunsch-WS Ersatz-WS 1 Ersatz-WS 2 folgende (WS) an:

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 31.08.18 per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Bank: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Kontoinhaber/in:
 (falls abweichend) _____

Datum/Unterschrift: _____

Essensauswahl

Essen 1 (Ofenkartoffel mit Kräuterquark)

Essen 2 (Nudelauflauf)