

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich bis zum **24. März** verbindlich zu folgender Veranstaltung an. Bitte vollständig ausfüllen:

Frauensporttag in Syke / Barrien	
29. März 2025	Geb.-Datum:
Vor- und Nachname:	
Adresse:	
ggf. Sportverein:	
Telefon:	E-Mail:
Bankdaten (Bank, IBAN & Kontoinhaber):	
Anmerkung:	
Die TN-Gebühr für die Veranstaltung beträgt 15,00€ pro Person. Die Teilnahmegebühr wird vor der Veranstaltung vom oben genannten Konto abgebucht (alternativ Überweisung).	
Hiermit bestätige ich, dass während der Veranstaltung Fotos von mir für die Berichterstattung gemacht werden dürfen.	
Ort, Datum	Unterschrift

Datenschutzhinweis: Die Anmeldedaten werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert.

FRAUENSPORTTAG



Samstag, 29. März

Treffpunkt: TSV Barrien /
An d. Wassermühle 10, 28857 Syke

- Anmeldung:** Online unter www.ksb-diepholz.de (QR-Code) oder Zusendung des Anmeldebogens (postalisch / E-Mail)
Anmeldefrist: 24. März
- TN-Gebühr:** 15,00€, inkl. Mittagsimbiss, Getränke sowie Kaffee und Kuchen
- Bestätigung:** Es werden Anmeldebestätigungen mit allen nötigen Informationen via E-Mail verschickt. Lastschrift-Einzug erfolgt vor der Veranstaltung.
- Kurse:** Kurszuteilung nach Eingang der Anmeldung. Diese wird im Vorfeld verschickt und hängt vor Ort aus. Details zu den Angeboten (inkl. Schwierigkeitsstufen und Hinweise zu Rollstuhl-Angeboten) siehe Homepage/ QR-Code. Bei schlechtem Wetter informieren wir über Alternativen.
- Material:** Bitte bringt Sportkleidung, Jacke zum Drüberziehen, Hallenschuhe, Wasser und eine Sportmatte, falls vorhanden, mit (ggf. Kleidung für Draußen / Schwimmsachen).
- Anerkennung:** 5 LE Anerkennung für Verlängerung ÜL- C-Breitensport- Lizenz
- Orte/Transport:** Kursorte sind: Bewegungsräume TSV Barrien, Barrier Bad, YSY, Tennisanlage Barrier TC, Sporthalle Rathausstraße, Jahnstraße & Ferdinand-Salfer-Straße. Es wird einen Shuttle zwischen den Kursorten & dem TSV Barrien für TN ohne Auto geben. Die meisten Kursorte sind fußläufig erreichbar.
- Kontakt:**
KSB Diepholz e.V. | Vera Tebelmann
Herrlichkeit 200 | 27257 Affinghausen
Tel.: 04247-971303 | E-Mail: info@ksb-diepholz.de
Homepage: www.ksb-diepholz.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe Niedersachsens.



Niedersachsen

Illustrationen: © Hermann Grams



Der sportliche Erlebnistag
für Frauen ab 16 Jahren

FRAUENSPORTTAG



Samstag,

29. März 2025

in Syke / Barrien |

09:00 - 15:30 Uhr



Ausprobieren- Kennenlernen- Mitmachen

Liebe Frauen,

der KreisSportBund Diepholz lädt gemeinsam mit den ansässigen Sportvereinen aus dem Raum Syke und dem LandesSportBund Niedersachsen alle **Wiederentdeckerinnen, Neueinsteigerinnen, Aktive und Interessierte** zum **Frauensporttag** am **29. März** ein.

Vorgestellt werden **Sport- und Bewegungsangebote** von entspannend bis dynamisch, Wasser- bis Natursport, für alle **Frauen ab 16 Jahren**. Alle Angebote laden zum **Ausprobieren, Kennenlernen und Mitmachen** ein.

In vier Praxis-Phasen kann je ein Wunschkurs gewählt werden. Das abwechslungsreiche Programm spricht unterschiedliche Interessen und sportliche Voraussetzungen an. Daher gibt es Kurse mit untersch. Schwierigkeitsstufen. **Wir freuen uns auf Euch!**

Wir bedanken uns herzlich bei den mitwirkenden Sportvereinen, deren Übungsleitenden und Referierenden sowie unseren Sponsoren:



Programm & Kursangebote

Ab 09:00 Uhr	Anmeldung	
09:15 Uhr	Begrüßung & Organisatorisches	
09:45-10:45 Uhr	Praxisblock 1	
SKIP Syke	Selbstverteidigung	Enrico Stumpf-Sehring
TSV Barrien	(Vinyasa) Yoga	Natalie Igel
TSV Barrien	Drums Alive ®	Anja Wetzel
FC Gessel-Leersßen	Aroha	Kerstin Carstens
TVE Nordwohld & TSG Osterholz-Gödestorf-Schnepke	Zumba ®	Elvi Lübke
Barrier TC	Tennis (Tennishalle)	Stefan Schubert
Barrier TC	Padel (Draußen)	André Hanke
KSB Diepholz	Outdoor-Fitness	Conny Bockhop-Lohmeier
TSV Barrien	Aquafitness (Hallenbad)	Matthias Igel
11:00-12:00 Uhr	Praxisblock 2	
SKIP Syke	Karate	Brigitte Steenken
TSV Barrien	EasyStep	Sandra Tiemann
TSV Barrien	Drums Alive ®	Anja Wetzel
FC Gessel-Leersßen	(Hatha) Yoga	Kerstin Carstens
TVE Nordwohld & TSG Osterholz-Gödestorf-Schnepke	Zumba Gold ®	Elvi Lübke
TuS Syke	Pickleball	Sigrun Steinmetz
Barrier TC	Tennis (Tennishalle)	Stefan Schubert
Barrier TC	Padel (Draußen)	André Hanke
TSV Barrien	Aquafitness (Hallenbad)	Matthias Igel
12:00-13:00 Uhr	Mittagspause	
13:00-14:00 Uhr	Praxisblock 3	
TuS Syke	Rückenfit mit Weight-Bars	Sigrun Steinmetz
TSV Barrien	Hockergymnastik	Serena Feierabend
KSB Diepholz	Jumping Fitness ®	Conny Bockhop-Lohmeier
TSV Barrien	Tabata	Maraïke Punke
TVE Nordwohld	Flexi-Bar-Workout	Astrid Zenker
TuS Syke	Tischtennis	Anja Beckmann
TuS Syke	Hula-Hoop	Lea Messinger
Barrier TC	Tennis (Tennishalle)	Stefan Schubert
Barrier TC	Padel (Draußen)	Carsten Drozd
14:00-14:30 Uhr	Kaffeepause	
14:30-15:30 Uhr	Praxisblock 4	
TSV Barrien	Qigong	Ina Wesemann
TSV Barrien	Progressive Muskelentspannung	Renate Spanier-Rohlfing
TSV Barrien	Jumping Fitness ®	Anja Wetzel
TSV Barrien	Radball	Manfred Nienaber
TVE Nordwohld	Power Bauch-Beine-Po (HIIT)	Astrid Zenker
TSV Barrien	Gymnastik Light	Ulrike Stöver
Barrier TC	Tennis (Tennishalle)	Stefan Schubert
Barrier TC	Padel (Draußen)	Carsten Drozd
TSV Barrien	Fußball (Draußen)	Antje Häger
KSB Diepholz	Aquafitness (Hallenbad)	Conny Bockhop-Lohmeier
15:30 Uhr	Gemeinsamer Abschluss	



Bitte je Praxisblock einen Wunschkurs von der Übersicht (siehe Tabelle) eintragen:

Praxisblock 1	Anmerkung:				
	Zweitwunsch:				
Praxisblock 2					
Praxisblock 3					
Praxisblock 4					



Bitte Anmeldebogen abschneiden und uns postalisch zusenden oder über QR-Code digital anmelden.