

## Informationen:

### Kreissportbund Nordhausen e.V.

#### Geschäftsstelle:

Vereinsberater  
Patrick Börsch  
Gerhart-Hauptmann-Straße 2  
99734 Nordhausen

Tel.: 03631 - 984765  
Fax: 03631 - 984766  
www.ksb-nordhausen.de  
ksb-ndh@web.de

#### Frauenwartin des KSB NDH:

Wolfra Herbst  
Tel.: 0172 - 4032673  
wolfra.herbst@gmx.de

## Nicht vergessen!

- Bitte ein Handtuch und bei Bedarf eine Matte mitbringen.
- Bitte denke an passende Sportbekleidung und Schuhe.
- Umkleide- und Duscmöglichkeiten sind vorhanden.
- Für An- und Abfahrt ist jeder selbst verantwortlich. Parkmöglichkeiten sind in der Tiefgarage zahlreich kostenpflichtig vorhanden.
- Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Wert- und Sachgegenstände.
- Versicherungsschutz:  
Der Versicherungsschutz ist durch den Sportversicherungsvertrag des Landessportbundes Thüringen e.V. gewährleistet.
- Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 Euro. Dieser Beitrag ist am Abend zu entrichten.
- Die Teilnahme wird als Weiterbildung mit 4 Lehreinheiten für den Übungsleiter C Breitensport anerkannt.

# EINLADUNG

## zum 22. Frauensporttag



**Mittwoch**  
**01. November 2023**

Wiedigsburghalle Nordhausen  
Hohensteinerstraße 9  
18.00 Uhr





*Liebe Frauen und Mädchen,*

herzlich Willkommen zu unserem 22. Frauentag in der Wiedigsburghalle. Der Kreissportbund und seine Förderer des Sports präsentieren traditionsgemäß wieder eine hochwertige sportliche Veranstaltung zum Mitmachen.

Die gute Resonanz der vergangenen Jahre zeigt uns, dass wir mit unseren Angeboten für die Frauen auf dem richtigen Weg sind. Auch für diese Veranstaltung haben wir uns und die Referenten wieder viel Neues einfallen lassen.

Bringt eure Freundinnen mit, probiert neue Bewegungsformen aus und knüpft Kontakte. Ganz sicher gibt es Angebote, welche ihr regelmäßig in unseren Sportvereinen nutzen könnt. Gern vermitteln wir Kontakte zu diesen.

Für Anregungen, Informationen und Tipps, welche die nächste Veranstaltung verbessern können, sind wir dankbar. Schreibt uns einfach eine Mail unter: [ksb-ndh@web.de](mailto:ksb-ndh@web.de) und teilt uns eure Ideen mit.

Wir freuen uns auf diesen Abend und Euer Kommen.



# PROGRAMM

18.30 - 22.00 Uhr **Gesundheitsprävention** mit Uwe Fabian im 30min-Takt  
18.00 Uhr **Erwärmung** für alle mit Ramona Nahrstedt

	Große Halle	Judoraum	Gymnastikraum
18.00 - 18.30 Uhr	<b>Karate Aerobic</b> Uwe Fabian Verbinde die asiatische Kampfkunst mit der Aerobic	<b>Yoga 1. Teil</b> Ramona Nahrstedt Ideal gegen Stress, Beweglichkeitstraining	<b>Selbstverteidigung</b> Frank Pely Die Abwehr von Angriffen auf die körperliche Unversehrtheit
18.40 - 19.10 Uhr	<b>Step</b> Ramona Nahrstedt	<b>Basis-Fit</b> Heike Prophet	<b>Gleichgewicht-Koordination-Kraft</b> Frank Pely
19.20 - 19.50 Uhr	<b>Step Workout</b> Steffi Hahn	<b>Yoga 2. Teil</b> Ramona Nahrstedt Sanfte Form, ideal gegen Stress, Beweglichkeitstraining	<b>Qi Gong</b> Ines Weniger
20.00 - 20.30 Uhr	<b>Highintensiv Training</b> Uwe Fabian Training mit dem eigenen Körpergewicht	<b>Bauch - Beine - Po</b> Steffi Hahn	<b>Zumba</b> Michaela Bosse Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen
20.40 - 21.10 Uhr	<b>Zumba</b> Michaela Bosse Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen	<b>Bauchtraining - Stabiler Rumpf</b> Heike Prophet	<b>Tae-Kwon-Fit</b> Ulrike Massnie
21.20 - 21.50 Uhr	<b>KAHA</b> Wolfra Herbst Kaha kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und gibt innere Ruhe und Gelassenheit. Es ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend.		