

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 23. Frauensporttag



Mittwoch
06. November 2024

Wiedigsburghalle Nordhausen
Hohensteiner Str. 9A
18.00 Uhr





Liebe Frauen und Mädchen,

herzlich Willkommen zu unserem 23. Frauentag in der Wiedigsburghalle. Der Kreissportbund und seine Förderer des Sports präsentieren traditionsgemäß wieder eine hochwertige sportliche Veranstaltung zum Mitmachen.

Wir bieten aufgrund der guten Nachfrage wieder Kurse im Badehaus an.

Interessierte Frauen erhalten zur Eröffnung eine Teilnahmebestätigung. Damit können sie kostenfrei das Badehaus besuchen.

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 und teilt uns eure Ideen mit.

Wir freuen uns auf diesen Abend und Euer Kommen.



PROGRAMM

18.00 Uhr Eröffnung und anschließend **Erwärmung** mit Ramona Nahrstedt
18.30 Uhr **Gesundheitsprävention** mit Uwe Fabian

Große Halle	Judoraum	Gymnastikraum	
Step Ramona Nahrstedt	Basis-Fit Heike Prophet	Selbstverteidigung Frank Pely	18.30 - 19.00 Uhr
Step Workout Steffi Hahn	Yoga Ramona Nahrstedt	Gleichgewicht-Koordination-Kraft Frank Pely	19.10 - 19.40 Uhr
Karate-Aerobic Uwe Fabian	Bauch - Beine - Po Steffi Hahn	Qi Gong Ines Weniger	19.50 - 20.20 Uhr
AROHA Wolfra Herbst	Stabiler Rumpf Heike Prophet	Rhythmus und Tanz Michaela Bosse	20.30 - 21.00 Uhr
Highintensiv Training Uwe Fabian	smovey und Faszien Frank Ballhause	Rhythmus und Tanz Michaela Bosse	21.10 - 21.40 Uhr
KAHA - Entspannung Wolfra Herbst			anschließend

20.00 Uhr Aqua-Jogging im Badehaus