

Liebe Frauen und Mädchen,

Der **10. Frauensporttag** in Salzgitter findet am 25. September 2010 statt.

Hierzu laden wir herzlich ein!

Der Frauensporttag gibt Gelegenheit zum Kennen lernen und Ausprobieren von Sportarten. Wir hoffen, dass auf diese Weise viele Frauen und Mädchen ihre Lieblingssportart entdecken und den Weg in die Sportvereine finden.

Mitmachen können alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren.

Wir hoffen auch in diesem Jahr wieder viele Teilnehmerinnen für „Ihren“ Sporttag begeistern zu können! Interessante Jubiläumsangebote erweitern das bewährte Programm.

Anmeldung bis zum **17. September 2010** mit beiliegender Antwortkarte an den:

Kreissportbund Salzgitter e. V.
Marienplatz 12, 38259 Salzgitter
Tel. 05341/39 10 55
Fax. 05341/39 68 83
Mail: kreissportbund-salzgitter@t-online.de

Edelgard Wunsch (KSB Salzgitter)
Referat für Gleichstellung (Stadt Salzgitter)

Die Veranstaltung wird unterstützt durch:



OPEL

Vor dem Dorfe 17, St.-Salfer, Tel. 05341 - 85646-9
www.opelweber.de



Ein Unternehmen der NORD/LB



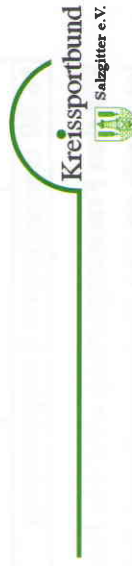
Echt stark! Mädchen Frauen Sport Tag

ausprobieren
kennen lernen
mitmachen

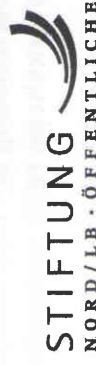
in Salzgitter

Samstag, den **25. September 2010**
8.45 – 17.00 Uhr

Ort: Amsestiegsporthalle in SZ-Lebenstedt
Veranstalter: Kreissportbund Salzgitter e.V.



Mit freundlicher Förderung durch die



Projektpartner



Projektpartner

10. Frauensporttag in Salzgitter am 25. September 2010 von 8.45 - 17.00 Uhr

8.45 - 9.30 Uhr Ausgabe der Sportunterlagen im Foyer der Amselstieg-Sporthalle

9.30 - 10.00 Uhr Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen

	WS 1 Reiten	WS 2 Golfen	WS 3 Rudern	WS 4 Tauchen und Schnorcheln	WS 5 Luftgewehr und Luftpistole	Hallenbad	Außengelände
	Halle A	Halle B	Halle C	Halle D	Sporthalle der GS		
I 10:00 bis 11:30	WS 6 Qi Gong Die acht Brokate	WS 7 Yoga-Tanz	WS 8 Fit für die zweite Lebenshälfte	WS 9 Pilates Ballooning	WS 10 Latino-Dance	WS 11 Flexi-Bar	WS 12 Aqua-Fit mit Spielen WS 13 Bogenschießen
II 11:45 bis 13:15	WS 14 Chinesische Heilgymnastik	WS 15 Hormon-Yoga	WS 16 Bauchtanz	WS 17 Wirbelsäule in Balance	WS 18 Jazz-Dance	WS 19 Tai Ji Quan	WS 20 Aqua-Power WS 21 Brain-Walking Gedächtnis mit Bewegung
13:15 bis 14:15 Uhr Mittagspause							
III 14:15 bis 15:45	WS 22 Ju Jitsu Selbstver- teidigung	WS 23 Body-Styling	WS 24 Flexi-Bar	WS 25 Sanftes Dehnen einmal anders	WS 26 Hip Hop	WS 27 Wohlfühl-Oase	
16:00 Gemeinsame Entspannung							

Für den Frauensporttag wird ein Kostenbeitrag (inkl. Imbiss / Getränke sind nicht inbegriffen) von € 13,00 erhoben. Der Kostenbeitrag ist vorab an den Kreissportbund Salzgitter e.V. zu überweisen. Anmeldung und Überweisung bis zum 17. September 2010.

Überweisung an: KSB Salzgitter, Kto.-Nr. 70 006 820, BLZ 268 500 01, Sparkasse Goslar/Harz. Nach Eingang der Zahlung werden die 3 Workshops (WS) verbindlich reserviert.

Kostenlose Kinderbetreuung für Kinder von 3 - 8 Jahren.

Sportkleidung, Isomatten und Schuhe mit hellen Sohlen sind mitzubringen.

Fahrdienst für die WS 1, 2, 3, 4, 5, 12 und 20 wird gestellt.

Veranstalter: Kreissportbund Salzgitter e.V. in Zusammenarbeit mit dem Referat für Gleichstellung der Stadt Salzgitter