

Unser Angebot für 2023

Sport von Frauen für Frauen

Die Angebote im 1. Durchgang, 9.30 bis 10.30 Uhr

- 01 – Jumping Fitness mit Alena Vollerthun
Jumping ist ein sehr intensives Training auf einem kleinen Sporttrampolin.
- 02 – Gymnastik mit dem Theraband mit Anneliese Mehrtens
Für alle, die es etwas sanfter angehen möchten
- 03 – Pilates mit Anne Grosse
Pilates macht geschmeidig, beweglich und vital
- 04 – Aqua Fitness mit Ilka Heyen (max. 15 TN)
Gelenkschonendes, belastungsintensives Konditionstraining.

2. Durchgang von 10.45 bis 11.45 Uhr

- 05 - AROHA/KAHA mit Ilka Ponitka-Graw
Aroha ist ein Ausdauertraining für große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität, das Angebot endet mit Kaha zur Dehnung und Entspannung.
- 06 – Bauchtanz mit Andrea von Düring-Boja
Eine Kurzreise in den Orient mit Bewegungen zu orientalischer Musik
- 07 – Jumping meets Shadowboxer mit Alena Vollerthun
Ein sehr intensives Training zum ausprobieren.

12.00 bis 13.00 Uhr Mittagspause mit Salatbuffet auf der Tribüne (Teller und Besteck)

3. Durchgang von 13.00 bis 14.00 Uhr

- 08 – Yoga mit Ina Viebrock-Hörmann
- 09 – Achtsamkeitstraining mit Andrea von Düring-Boja
Neu im Programm – frau kann gespannt sein
- 10 – PMR mit Anne Grosse
Progressive Muskelrelaxation zur Entspannung

Für alle Angebote sind Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Änderungen vorbehalten, vor allem bei Überbelegung eines Angebots.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, evtl. auch zum Wechseln, geeignete Sportschuhe (für drinnen), eine Matte, ein Handtuch und evtl. eine Wolldecke, Teller und Besteck. Am besten in Sportkleidung kommen. Für das Angebot im Bad natürlich Badezeug.

FRAUENSPORTTAG 2023

Sport von Frauen für Frauen
im Jubiläumsjahr des Turnkreises



Samstag, 18. Februar

Von 9.00 bis 14.30 Uhr

Im Schulzentrum

Carl – von – Ossietzky/Sporthallen

Informationen und Anmeldungen über den Turnkreis Brhv.

www.turnkreis-bremerhaven.de Email: turnkreis-frauen@gmx.de

Verbindliche Anmeldung für den Frauensporttag 2023

Name, Vorname _____

Telefonnummer _____

Jahrgang _____

Verein (Vereinszugehörigkeit ist aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme) _____

Wunsch _____ Ersatz _____

Durchgang 1 _____

Durchgang 2 _____

Durchgang 3 _____

Datum, Unterschrift _____

Änderungen vorbehalten bei Überbelegung des Angebots.

Die Hallenbelegung wird am Veranstaltungstag bekannt gegeben.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, evtl. auch zum Wechseln, geeignete Sportschuhe (für drinnen), eine Matte, ein Handtuch und evtl. eine Wolldecke, Teller und Besteck. Am besten in Sportkleidung kommen. Für das Angebot im Bad natürlich Badezeug.

Liebe Frauen,

es ist wieder soweit, der 9. Mädchen- und Frauensporttag findet am 18.02.2023 statt. Wir bieten euch wieder ein abwechslungsreiches Sportprogramm in den Sporthallen des Schulzentrums Carl-von-Ossietzky (Georg-Büchner-Str., 27574 Brhv., Buslinie 7 oder 8, Haltestelle SZ CVO).

Mitzubringen sind: Sportkleidung, evtl. auch zum Wechseln, geeignete Sportschuhe (für drinnen), eine Matte, ein Handtuch und evtl. eine Wolldecke, Teller und Besteck. Am besten in Sportkleidung kommen. Für das Angebot im Bad natürlich Badezeug.

In der Mittagspause wird ein Salatbuffet angeboten, dafür Teller und Besteck.

Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht. Die Teilnehmerinnen erklären sich mit der Veröffentlichung in der NZ, im Sonntagsjournal und auf der Homepage des Turnkreises Bremerhaven einverstanden.

KOSTEN (im Voraus zu entrichten, bis 01.02.23) 15 € inklusive Salatbuffet
Zahlungen, möglichst vereinsweise, auf das Konto des Turnkreises bei der Wespa Bremerhaven IBAN DE 37 2925 0000 0003 0016 28

Ablaufplan:

09.00	Begrüßung und Vorstellung der Referenten		
09.30 – 10.30	1. Durchgang	10.45 – 11.45	2. Durchgang
12.00 – 13.00	Mittagspause	13.00 – 14.00	3. Durchgang
14.00	gemeinsames Ende		

Anmeldungen, schriftlich, an den Turnkreis Bremerhaven, in den Nedderwiesen 3, 27574 Brhv. oder per Mail turnkreis-frauen@gmx.de.

Meldeschluss: 01.02.2023

Wir freuen uns auf euch.

Das Orgateam und die Referenten:

Petra, Helke, Ilka, Sabine, Annette, Uschi,

Anneliese, Ilka, Anne, Ria, Ina, Alena, Andrea