

## 12. Frauensporttag in Osterode am Harz

Liebe Frauen, liebe Sportlerinnen,

der Frauensporttag des KSB Göttingen-Osterode bietet in vielfältigen Workshops aktuelle Sportangebote aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power, Tanz und Balance. Die Teilnehmerinnen können drei verschiedene Workshops ausprobieren und kennenlernen.

Eingeladen zum „Spaßhaben und Sport treiben“ sind alle interessierten Frauen egal welchen Alters und welcher Kultur. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

**Wir hoffen auf viele Teilnehmerinnen und wünschen allen eine tolle Veranstaltung.**

Die Anmeldung kann ausschließlich über das Anmeldeformular erfolgen.

**Die Teilnehmergebühr beträgt 15 Euro.**

Für das leibliche Wohl (Schnittchen) ist gesorgt. Kaltgetränke sowie eine Tasse für Heißgetränke bitte mitbringen.

Außerdem benötigen alle Teilnehmerinnen Hallenschuhe, Sportbekleidung, und eine Isomatte.

**Information:**

**Doris Krämer-Armbrecht**  
KSB Göttingen-Osterode  
Tel. 05521 6780  
E-Mail: [risje169@gmx.de](mailto:risje169@gmx.de)

Anmeldung unter:

**Petra Graunke**  
KSB-Geschäftsstelle  
Tel. 05522 73483, Fax: 05522 71712  
E-Mail: [petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de)

**Weitere Infos zu den Workshops sind auf der Internetseite zu finden:**  
[www.ksb-goettingen-osterode.de](http://www.ksb-goettingen-osterode.de)

**Anreise  
aus Richtung Northeim**

nach Ortseingang OHA beim 1. Kreisel→2. Ausfahrt, geradeaus Seesener Straße, unter der Eisenbahnbrücke durch, im 2. Kreisel→ 1. Ausfahrt (Bahnhofstraße), nach 300 m rechts

**aus Richtung Seesen**

Abfahrt OHA Nord, links abbiegen, bis zum Kreisel (1. Ausfahrt), rechts einordnen, 2. Kreisel → 2. Ausfahrt (Bahnhofstraße), nach 300 m rechts

**aus Richtung Herzberg**

Abfahrt Osterode „Zentrum“, links abbiegen, beim 1. Kreisel→ 2. Ausfahrt, geradeaus Seesener Straße, unter der Eisenbahnbrücke durch, im 2. Kreisel→ 1. Ausfahrt (Bahnhofstraße), nach 300 m rechts

**aus Richtung Clausthal-Zellerfeld**

nach dem Tunnel rechts abbiegen, im Kreisel 3. Ausfahrt nehmen, geradeaus, nach der ersten Ampel rechts abbiegen, nach 100 m links abbiegen.

**Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.**

Gefördert durch:



**Echt stark!**

**Frauen  
SportTag**

ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen



## 12. Frauensporttag in Osterode

**Samstag, 14. September 2019  
von 9.00 – 15.15 Uhr  
Lindenberg- und  
Gymnasiumsportalhalle**

**Der KSB Göttingen-Osterode**

**Gefördert mit Mitteln des LandesSportBundes Niedersachsen e.V. und der Gleichstellungsstelle des Landkreises Göttingen**



## 12. Frauensporttag in Osterode am Harz

am Samstag, 14. September 2019 von 9.00 - 14.30 Uhr

**Treffpunkt:** Lindenbergsporthalle, Bahnhofstr. 27, 37520 Osterode am Harz

**Beginn:** ab 9.00 Uhr Ausgabe der Sportunterlagen ab 9.30 Uhr - **BEGRÜßUNG und ERÖFFNUNG**

Halle:	Lindenberghalle				Gymnasium	Gymnasium	Medien-
	1	2	3	4	(große Halle)	(kleine Halle)	raum
<b>Work-Shop:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
9.45 Uhr bis 11.15 Uhr	deepWORK® Nadine Holzapfel	Hoolahoop max. 15 TN Berit Liebeau	Pilatesflow Ulrike Bladt	TRX Schlingtraining (Sprossenwand) Meike Fremke	ZUMBA® auch ohne Vorkenntnisse Messoda	Orient. Tanz "der Tanz für die Frau" Andrea Uhde	Gesunde Knie bewegliches Hüftgelenk nach Franklin-Methode® Christiane Greiner-Maneke
<b>Work-Shop:</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
11.30 Uhr bis 13.00 Uhr	Latin Dance Nadine Holzapfel	T-bo Berit Liebeau	Vereine deinen Körper mit dem Elastikband Ulrike Bladt	Partner Workout als Intervalltraining Meike Fremke	ZUMBA® Toning (mit Hanteln) Messoda	Tanzen wie Shakira Andrea Uhde	Aktivierung der autochthonen Rückenmus. nach Franklin-Methode® Christiane Greiner-Maneke
<b>Mittagspause</b>	<b>Imbiss, Bücher zum Schmökern und Mitnehmen</b>						
<b>Work-Shop:</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
13.45 Uhr bis 15.15 Uhr	Stretch und Relax Nadine Holzapfel	Power mit dem Hocker Petra Börker	Komme zur Entspannung mit Bewegung Ulrike Bladt	Yoga Meets Funktional Stretching Meike Fremke	ZUMBA® Step max. 15 TN Messoda	Belly Yoga Dance Andrea Uhde	Elastische Schulterfaszien nach Franklin-Methode® Christiane Greiner-Maneke