

*ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen*

## Kurzinformationen

### Teilnahme

Alle Frauen ab 16 Jahren können dabei sein. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Die Teilnahme wird zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz mit 5 LE angerechnet.

### Teilnahmegebühr

15 € (inkl. Imbiss) wird per SEPA-Lastschrift eingezogen.

### Kinderbetreuung

Eine kostenlose Betreuung für Kinder von 3 bis 8 Jahren wird angeboten.

### Mitzubringen

Getränke, In- und Outdoor-Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

### Anmeldung

Online: [www.rsbhannover.de/interkultureller-frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/interkultureller-frauensporttag),  
E-Mail: [zobel@rsbhannover.de](mailto:zobel@rsbhannover.de) oder  
persönlich am Veranstaltungstag vor Ort (TN-Gebühr in bar mitbringen).

**ANMELDESCHLUSS: 22.11.2023**

### Informationen und Kontakt

#### KONTAKT

Luise Zobel  
Telefon: 0511 800 79 78-71  
E-Mail: [zobel@rsbhannover.de](mailto:zobel@rsbhannover.de)

Der Druck erfolgt aus Mitteln  
der Finanzhilfe des Landes  
Niedersachsen.



Kooperationspartner:



AKTIV FÜR VEREINE – STARK  
FÜR DIE SPORTENTWICKLUNG!



Für Dich und Deinen Verein!



...mit Kinderbetreuung!

*ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen*

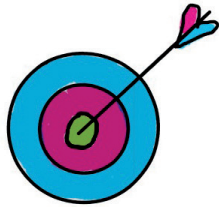


**Sa, 25.11.2023**

10:00 – 16:15 Uhr

Turnhallen der Marie-Curie-Schule Empelde  
Am Sportpark 1, 30952 Ronnenberg

ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen



## Liebe Frauen,

habt Ihr Lust auf Bewegung? Seid Ihr auf der Suche nach Bewegungsangeboten vor Ort oder wollt andere Sportarten ausprobieren?

Dann nutzt die Gelegenheit und meldet Euch mit Euren Freundinnen für den interkulturellen FrauenSportTag des TuS Empelde am 25. November 2023 an.

- Alle Frauen ab 16 Jahren können dabei sein.
- Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich!
- Jede Teilnehmerin kann sich für vier Sportarten anmelden.
- Die Teilnahme wird zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz mit 5 LE angerechnet.

Das aktuelle Programm findet ihr hier oder auf der Homepage des RSB:  
[www.rsbhannover.de/interkultureller-frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/interkultureller-frauensporttag)  
Von dort erfolgt auch die Anmeldung.

Für Fragen steht euch Luise Zobel zur Verfügung:

### Informationen und Kontakt

#### KONTAKT

Luise Zobel

Telefon: 0511 800 79 78-71

E-Mail: [zobel@rsbhannover.de](mailto:zobel@rsbhannover.de)



## PROGRAMM & WORKSHOPS

09:00 – 10:00 Uhr	Ausgabe der TN-Unterlagen
10:00 – 10:15 Uhr	Begrüßung der Teilnehmerinnen
10:30 – 11:30 Uhr	<b>Kursprogramm 1:</b> Fitness-Jumping Beckenboden Dance
11:45 – 12:45 Uhr	<b>Kursprogramm 2:</b> Fitness-Jumping Beckenboden Yoga
12:45 – 13:45 Uhr	<b>Mittagspause – Imbiss</b>
13:45 – 14:45 Uhr	<b>Kursprogramm 3:</b> Fitness Jumping Schwingstab Kräftigung Körpermitte
15:00 – 16:00 Uhr	<b>Kursprogramm 4:</b> Yoga Intervall-Training Fitness-Hüllern
16:05 – 16:15 Uhr	<b>Gemeinsamer Abschluss</b> Entspannung für Alle

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.