

# SC Schoningen richtet am 15.09. den Kreis-Frauen-Sporttag aus

Schoningen: „Ausprobieren, kennenlernen, mitmachen heißt es am Samstag, den 15.

September von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr beim Frauensporttag in Uslar (Ortsteil Schoningen), den der Kreissportbund Northeim-Einbeck (KSB) unter der Schirmherrschaft der Landrätin Astrid Klinkert-Kittel veranstaltet.

Unterstützt wird die Veranstaltung von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Uslar Yvonne Pischel und des Landkreises Northeim Tina Heistermann.



Die Veranstaltung findet auf dem Sportgelände und in der Halle des SC Schoningen 04 e. V., Buchweg, 10, 37170 Uslar-Schoningen statt. Der SC hat für den KSB ein mitreißendes und vielseitiges Programm auf die Beine gestellt. Mit 22 Sportstunden, 3 Vorträgen, einem Erste-Hilfe-Kurs und sogar einem Kochkurs haben die Teilnehmerinnen die Qual der Wahl.

## Keine Vorkenntnisse!!

„An diesem Tag können die Teilnehmerinnen ihre Freude an der Bewegung ausleben oder sie neu entdecken. Es kann sich ausgepowert, fortgebildet oder es können neue sportliche Angebote für sich entdeckt werden. Denn egal, ob jung oder schon älter, Sportneuling oder erfahrener Routinier – alle Mädchen und Frauen, die an diesem Tag den Weg zu uns finden, können Neues ausprobieren und kennenlernen oder bei Altbewährtem einfach nur Spaß haben“ verpricht Myriam Rather, Fitnessfachwirtin bei SC Schoningen 04.

Unter Anleitung lizenzierter Übungsleiterinnen und ausgebildeten Trainern dürfen sich die Mädchen und Frauen in unterschiedlichen Angeboten wie Fitness mit dem Airtrack, Yoga, Dance-Step-Aerobic, Pilates, Circuit-Training, Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Tanz dich fit, Zumba, Iron-Longhanteltraining, Luftgewehrschießen und Tennis für Anfänger austesten, auspowern und vor allem Spaß haben.

## Vorträge im Konferenzraum

Im Konferenzraum werden verschiedene Vorträge von Referenten zu den Themen:

„Verletzungsmittel in der Homöopathie“, „Pflanzliche Ernährung- gesunde Umstellung wie und warum vegan“ und „Veganes Essen gesund und lecker zubereiten“ stattfinden. Weiterhin können sich die Teilnehmer auf den direkt an der Halle grenzenden Tennisplätzen und dem Sportgelände das Sportabzeichen sowie das Tennis-Sportabzeichen abnehmen lassen. Am Nachmittag findet ein 90 Minütiger Erste-Hilfe-Kurs am Kind statt.

## Aktiv in der Küche

Als Besonderheit wird ein „5-Elemente-Kochen“ angeboten, bei dem die Teilnehmerinnen selbst unter Anleitung und Lehre von Gewürzen ein Essen zubereiten. Darüber werden sich ganz besonders auch die übrigen Teilnehmer freuen, denn das sicherlich köstliche Essen wird in der Mittagspause zum Verzehr angeboten.

Der Frauensporttag ist für Frauen, die auf Gesundheit und Wohlbefinden achten möchten, die perfekte Gelegenheit, unverbindlich in die bunte Welt des Sportes und Ernährung abzutauchen und das richtige Angebot für sich zu entdecken.

Die Teilnahmegebühr von 10 Euro beinhaltet die Teilnahme an allen Angeboten sowie die Getränkeversorgung über den ganzen Tag. Sie ist am Veranstaltungstag bar zu entrichten. Ein Salatbuffet in der Mittagspause kann für nur 6 Euro dazu gebucht werden. Eine frühe Anmeldung sichert die Teilnahme an den gewünschten Sportarten, da die Teilnehmerzahl in den einzelnen Workshops begrenzt ist und die Platzvergabe nach Eingangsdatum der Anmeldung erfolgt. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Die Anmeldung kann erfolgen per Mail oder per Fax an den Kreis-Sportbund Northeim-Einbeck, Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim, Telefon: 05551 / 90 80 19-10, Fax: 90 80 19-15, E-Mail: Diese E-Mail-Adresse ist vor Spambots geschützt! Zur Anzeige muss JavaScript eingeschaltet sein!.

### **Lizenzverlängerung für Übungsleiter**

Die Teilnahme am Frauensporttag wird mit 5 LE zur Lizenzverlängerung (ÜLC Breitensport) angerechnet. Die Teilnahmebestätigung erhalten die Übungsleiter/innen vor Ort.

### **Downloads zum Weitersagen**

- Plakat Kreis-Frauen-Sporttag
- Flyer mit Programm Kreis-Frauen-Sporttag
- Anmeldung