

# Liebe Frauen

**Am 15. August 2009 findet der 9. Frauensporttag in Hameln statt. Hierzu laden wir Sie herzlich ein!**

Der Frauensporttag gibt Gelegenheit zum Kennen lernen, Ausprobieren und Mitmachen von Sportarten.

Wir möchten uns einen Überblick über die Wünsche und Bedürfnisse von Frauen an den Sport (-verein) verschaffen. Wir bieten Ihnen 30 Sportangebote an. Sie können sich aus folgenden 3 Blöcken für jeweils ein Sportangebot anmelden.

Der Frauensporttag ist offen für alle Frauen, eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Wir hoffen, auch Sie für diesen Sporttag begeistern zu können.

Margret Lassel, Kirsten Wente und das Team des Frauensporttages

Sponsor: Sparkasse Weserbergland Hameln

**09:00 Uhr:** Treffen in der Aula der Sertürner Realschule  
Ausgabe der Sportunterlagen

**09:15 Uhr:** Eröffnung und Begrüßung

**09:45 - 11:15 Uhr Block I:**  
Stepaerobic für Kennerinnen, Thai do, Pilates, Seniorobic, Taijiquan, Beach Volleyball, Aviva-Beckenfit,

**9:45 - 12:30 Uhr Block I+II Rudern**  
**9:45 - 12:30 Uhr Block I+II Bridge**

**11:30 - 13:00 Uhr Block II:**  
Body Attack, Dance Aerobic, Irish Dance, Funktionsgymnastik an Geräten, Body Balance, Qi Gong, Gymnastik mit dem Swingstick

**13:00 - 14:00 Uhr: Mittagspause**  
Imbiss, Zeit zum Informieren und Relaxen, Vorführungen von Sportangeboten, Infostrand: Alles in Balance

**14:15 - 15:45 Uhr Block III:**  
Karate, Badminton, Wirbelsäulengymnastik, Body Jam, Prana Gym, Aquafitness/-wellness, Schwimmen  
Fantasie und Entspannung,

**16:00 Uhr:** Abschlusstreffen in der Aula

## Anmeldung zum Frauensporttag 15. August 2009

Hiermit melde ich mich für folgende Sportangebote an:

Uhrzeit	1. Wahl	Ersatzwahl
Block I 9:45 - 11:15	_____	_____
Block II 11:30 - 13:00	_____	_____
Block III 14:15 - 15:45	_____	_____

Ich wünsche Kinderbetreuung (4 - 8 Jahre) für mein Kind / meine Kinder:  
in der Zeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Name des Kindes: \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Unterschrift der Teilnehmerin: \_\_\_\_\_

Vereinszugehörigkeit: JA Nein (Zutreffendes bitte ankreuzen)