

# AQUA FIT FRAUENSPORTTAG

Am 09. November 2024 findet der **Frauen-SportTag** statt. Der KreisSportBund, die Stadt, der Landkreis und die Kreisvolkshochschule Helmstedt laden alle Frauen jeglicher Altersgruppen und Kulturen ein Aquasportangebote auszuprobieren.

Die Schwimmfähigkeit muss gegeben sein. Bitte Badesachen (Badeanzug/Burkini) mitbringen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10,00 €.

Anschließend gemeinsames Pizzaessen im Ciao Ciao. Getränke bitte selbst zahlen.

Empfängerinnen von Leistungen nach SGB II und AsylbLG können kostenfrei teilnehmen. Für Schülerinnen und Studentinnen bieten wir einen ermäßigten Beitrag in Höhe von 5,00€ an (Nachweis bitte beifügen).

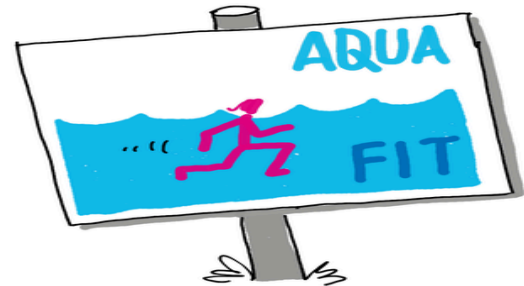
Für die Teilnahme ist keine Vereinszugehörigkeit erforderlich.

Der Druck erfolgt durch  
Mittel des Landkreises  
Helmstedts

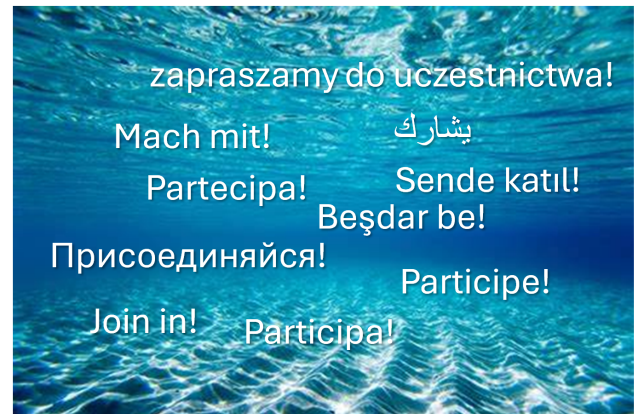
Die Veranstaltung wird  
durchgeführt in Kooperation mit:



LANDKREIS  
HELMSTEDT  
ZUKUNFT • LEBEN • GESCHICHTE



## FRAUENSPORTTAG



## Sei mit dabei am 09.11.2024

Treffpunkt um 09:30 Uhr, Julius Bad,

Stobenstr. 34, 38350 Helmstedt

Infos:

Jolanda van Amerom  
Bettina Dörries

Tel. 0 53 51 / 53 19-17

Email: [info@ksb-helmstedt.de](mailto:info@ksb-helmstedt.de)

Liebe Frauen,

habt ihr Lust auf Bewegung? Möchtet ihr Sport im Wasser ausprobieren?

Dann nutzt die Gelegenheit und meldet euch mit euren Freundinnen für den FrauenSportTag am 09. November 2024 an.

- Alle Frauen ab 16 Jahre können dabei sein
- Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich
- Achtung begrenzte Kapazität
- Schwimmkenntnisse sind erforderlich

Anmeldung unter [www.ksb-helmstedt.de](http://www.ksb-helmstedt.de) mit Auswahl der Workshops.

**ANMELDESCHLUSS:**

**25.10.2024**

Kinderbetreuung für Kinder ab 5-12 Jahre.

Sport-Thieme unterstützt uns mit einem Verkaufs- und Informationsstand.



Anmeldung unter:



## PROGRAMM & WORKSHOPS

**09.30-10.00 Uhr Anmeldung und Ausgabe der Unterlagen (Julius -Bad)**

**10.15 Uhr Begrüßung und Aufwärmen für alle Teilnehmerinnen**

### Workshop A 10.30 - 11.15 Uhr

#### **A1 Aquajogging**

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Laufform verbessern und Flexibilität und Kraft gewinnen können.

#### **A2 Zirkeltraining**

Kraft- und Ausdauertraining mit Poolnudeln

**A3 High Intensity Training** Hochintensives Ganzkörpertraining mit BeFlex

#### **A4 Verbesserung des Schwimmstils**

Training in Atem- und Bewegungstechnik. Voraussetzung Freischwimmer.

### Workshop B 11.30 - 12.15 Uhr

#### **B1 Aquajogging**

#### **B2 Zirkeltraining**

#### **B3 High Intensity Training**

#### **B4 Verbesserung des Schwimmstils**

### Workshop C 12.30 - 13.00 Uhr

**Aqua-Tabata für alle Teilnehmerinnen**