

FRAUENSPORTTAG



Am 08. November 2025 findet der **Frauen-SportTag** statt. Der KreisSportBund, die Stadt, der Landkreis und die Kreisvolkshochschule Helmstedt laden alle Frauen ab 16 Jahre und aller Kulturen ein unterschiedliche Sportangebote auszuprobieren.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10,00 €.

Anschließend gemeinsames Pizzaessen im Ciao Ciao.

Mitzubringen: Getränke, Sportsachen, Jacke und Jogginghose zum überziehen, da zwischendurch die Sporthalle gewechselt wird.

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.



Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit:

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen und durch Mittel des Landkreises Helmstedts



Sei mit dabei am 08.11.2025

Treffpunkt um 09:15 Uhr, Sporthalle
Julianum

Goethestraße, 38350 Helmstedt

Parkmöglichkeit: Schulgelände Julianum

Liebe Sportfreundinnen,

Bewegung ist ein wichtiger Motivator, um seinen Geist zu stärken und den Körper fit zu halten.

Aus diesem Grund veranstalten wir im Rahmen des 17. Frauensporttag einen Tag voll Bewegung.

Dieser Tag bietet die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen von Sportangeboten.

Es werden 3 Sportarten á 45 Minuten angeboten, die alle durchlaufen werden. Somit müsst ihr euch nicht zwischen den Angeboten entscheiden.

Wir freuen uns auf einen schönen, bewegten Tag zusammen!
Das Team des Frauensporttages

- Achtung begrenzte Kapazität

ANMELDESCHLUSS:

31.10.2025

Kostenlose Kinderbetreuung für Kinder ab 5-12 Jahre auf Anfrage.

Infos:

www.ksb-helmstedt.de

Jolanda van Amerom

Bettina Dörries

Tel. 0 53 51 / 53 19-17

Email: info@ksb-helmstedt.de

Anmeldung unter:



PROGRAMM

09.15-09.45 Uhr Einlass und Anmeldung

09.45 Uhr Begrüßung

Durchgang 1: 10.00 - 10.45 Uhr

Durchgang 2: 11.00 - 11.45 Uhr

Durchgang 3: 12.00 - 12.45 Uhr

Cool Down für alle: 13.00 - 13.15 Uhr

Pizzaessen CiaoCiao: 14 Uhr

SPORTANGEBOTE



AROHA: ein ausdauerbetontes Training zu speziell im 3/4 Takt komponierter Musik



WINGTSUN: effektive einfache Selbstverteidigungstechnik



PICKLEBALL: kombiniert Tennis, Badminton und Tischtennis



TAPEN: lerne einfache Tape-Techniken, um dir selbst zu helfen
Pickleball und Tape findet in Kombination statt

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.