

# Interkultureller Frauen Sport Tag



## 26.10.2019

10.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
Pestalozzi Sporthalle  
Gerberstraße 18, 27356 Rotenburg

Unterstützt von:



KreisSportBund  
Rotenburg (Wümme) e.V.



Ehrenamt  
im Landkreis Rotenburg (Wümme)



Migration und Teilhabe  
im Landkreis Rotenburg (Wümme)



Veranstalter:

KreisSportbund Rotenburg (Wümme) e.V.  
Susanne Kuppler  
Molkereistraße 30  
27404 Zeven

Tel. 0176 96455997  
integrationundsoziales@ksb-rotenburg.de

Wir arbeiten in Kooperation mit dem  
Landkreis Rotenburg (Wümme), der Stadt Rotenburg  
und dem Diakonissen-Mutterhaus.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



**Ich möchte an folgenden Angeboten teilnehmen (bitte ankreuzen):**

- |                     |  |  |   |
|---------------------|--|--|---|
| 10.15 bis 11.00 Uhr | <input type="checkbox"/> La Gym                    | <input type="checkbox"/> Kickboxen             | <input type="checkbox"/> Bauch-Beine-Po |
| 11.00 bis 11.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Fitness mit dem Theraband | <input type="checkbox"/> Kardosport            | <input type="checkbox"/> FitClixx       |
| 11.45 bis 12.30 Uhr | <input type="checkbox"/> Aerobic meets Brasil      | <input type="checkbox"/> Modern Oriental Dance | <input type="checkbox"/> Pilates        |
|                     | <input type="checkbox"/> Fahrradtraining           |  |   |

**12.30 bis 13.30 Uhr**

**Mittagspause für alle**

- |                     |                                     |  |  |
|---------------------|-------------------------------------|--|--|
| 13.30 bis 14.15 Uhr | <input type="checkbox"/> Volleyball | <input type="checkbox"/> Kraftsportfitness | <input type="checkbox"/> Modern Oriental Dance |
| 14.15 bis 15.00 Uhr | <input type="checkbox"/> Flexibar   | <input type="checkbox"/> Badminton         | <input type="checkbox"/> Pilates               |
| 15.00 bis 15.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Yoga       | <input type="checkbox"/> Avi Mea           | <input type="checkbox"/> Line Dance            |

Sehr geehrte Damen,  
liebe Sportlerinnen und zukünftige Sportlerinnen,

wir freuen uns, Ihnen und euch ein tolles  
Schnupperangebot bieten zu können.

Am Samstag, 26.10.2019, laden wir alle Frauen ab 14 Jahren  
herzlich ein an verschiedenen Workshops und Sportein-  
heiten teilzunehmen. Die Vereine und Gruppen aus unserer  
Region stellen sich vor.

Sie haben die Wahl zwischen 17 Angeboten, die teilweise  
zeitgleich stattfinden. Sie können ausprobieren ohne  
jegliche Verpflichtung. Und wenn Ihnen eine Sportart  
gefällt, können Sie gleich Kontakt aufnehmen und sich für  
eine regelmäßige Teilnahme anmelden.

Der Eintrittspreis beträgt für den gesamten Tag 5,- € pro  
Teilnehmerin.

### Workshops am Vormittag

10.15 bis 11.00 Uhr	La Gym	Kickboxen	Bauch-Beine-Po
11.00 bis 11.45 Uhr	Fitness mit Theraband	Kardosport	FitClix
11.45 bis 12.30 Uhr	Aerobic meets Brasil	Modern Oriental Dance	Pilates
10.15 – 12.15 Uhr :	Fahrradtraining (Über den gesamten Vormittag bieten wir ein Fahrradtraining auf dem Vorplatz der Pestalozzihalle an.)		

### 12.30 bis 13.30 Uhr Mittagspause

**Wir bieten Ihnen (und Ihren betreuten Kindern) ein leichtes Mittagessen inklusive Getränken an.**

### Workshops am Nachmittag

13.30 bis 14.15 Uhr	Volleyball	Kraftsportfitness	Modern-Oriental-Dance
14.15 bis 15.00 Uhr	Flexibar	Badminton	Pilates
15.00 bis 15.45 Uhr	Yoga	Avi Mea	Line Dance

**Bitte bringen Sie Sportkleidung und Turnschuhe mit!!!**

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit Ihre  
minderjährigen Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren  
mitzubringen und durch Fachkräfte bei uns kostenlos in  
der Sporthalle betreuen zu lassen.

Darüber hinaus erhalten Sie und Ihre Kinder Kalt- und  
Heißgetränke während des ganzen Tages und ein  
Mittagessen kostenlos bei uns.

Damit wir die Kinderbetreuung und die Versorgung mit  
Essen und Getränken organisieren können, bitten wir um  
eine vorherige verbindliche Anmeldung mit dem  
Anmeldebogen bis zum 30.09.2019.

## Anmeldung

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rotenburg  
Dr. Kerstin Blome  
Große Straße 1  
27356 Rotenburg  
Tel. 04261 71 222  
kerstin.blome@rotenburg-wuemme.de

Ich melde mich für die Teilnahme am Frauensporttag  
am 26.10.2019 an:

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich bringe Kinder mit:

Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_

Ich benötige an dem Tag eine Sprachmittlerin für  
folgende Sprache:

Ich werde begleitet von:

السيدات العزيزات:

عزيزاتي النساء الرياضيات والرياضيات في  
المستقبل:

يسرنا أن نتمكن من تقديم عرض تمهيدي رائع  
لك .

في يوم السبت الموافق 26.10.2019 ندعو  
جميع النساء ابتداء من 14 عاما للمشاركة في  
مختلف ورش العمل والوحدات الرياضية.

الأندية والمجموعات من منطقتنا تقدم نفسها.

لديك حق الاختيار من بين 17 عرضا ، التي يتم  
تقديم بعضها في نفس الوقت . اغتتم هذه الفرصة.  
يمكنك أن تجربين ذلك دون أي التزام. فإذا أعجبك  
نوع ما من الرياضة يمكنك التواصل على الفور  
ومن ثم التسجيل للمشاركة بشكل منتظم.

رسوم الدخول ليوم كامل هي 5 يورو لكل  
مشاركة. يمكنك المشاركة في ما يصل إلى 6 ورش  
عمل. تتاح للمشاركات فرصة إحضار أطفالهم  
دون السن القانونية والذين تتراوح أعمارهم بين 2  
و 12 عاما حيث تتم رعايتهم مجانا من قبل  
متخصصين لدينا في قاعة الرياضة .

بالإضافة إلى ذلك ستحصلين أنت وأطفالك لدينا  
على وجبة غداء و مشروبات باردة وساخنة طوال  
اليوم مجانا. لكي نكون قادرين على تنظيم رعاية  
الأطفال والتزويد بالطعام والشراب , نرجو منك  
التسجيل مسبقا باستخدام نموذج التسجيل التالي.

الرجاء إحضار ملابس رياضية وحذاء رياضي معك!!

من الساعة 10.15 إلى الساعة 12.15 :

نقدم خلال كل فترة ما قبل الظهر تدريباً على الدراجة في فناء قاعة  
Pestalozzihalle

من الساعة 12:30 إلى الساعة 13:30 استراحة الغداء

ورشة العمل قبل الظهر	ورشة العمل بعد الظهر
من الساعة 10:15 إلى الساعة 11:00 1 La Gym برنامج رقص حديث للرقص الديناميكي والممتع 2 Kickboxen كيك بوكسن 3 البطن_ الساقين_ المؤخرة	من الساعة 13:30 إلى الساعة 14:15 10 كرة الطائرة 11 تمارين رفع الأثقال) مع (الأوزان) 12 رقص شرقي حديث
من الساعة 11:00 إلى الساعة 11:45 4 اللياقة البدنية مع الحبل 5 رياضة اللياقة البدنية مع أساليب القتال الآسيوية 6 الطبول	من الساعة 14:15 إلى الساعة 15:00 13 Flexibar عصا متأرجحة تستخدم في الرياضة الصحية 14 تنس الريشة 15 Pilates بيلاتس
من الساعة 11:45 إلى الساعة 12:30 7 التمارين الرياضية الكلاسيكية مع الأدوات اليدوية 8 رقص شرقي حديث 9 Pilates بيلاتس	من الساعة 15:00 إلى الساعة 15:45 16 يوغا 17 Avi Mea لجميع أولئك الذين يبحثون عن تدريب وظيفي ويقدمون التدريب الصحي المتوازن 18 Line Dance هو شكل من الرقص يتم على خط مع موسيقى من الريف والبوب

**Mesdames,**

Chères sportives et futures sportives,

Nous sommes heureux de vous présenter une excellente offre d'initiation.

Le **samedi 26.10.19**, nous invitons cordialement toutes les femmes à partir de 14 ans à venir participer à différents ateliers et unités sportives.

Les associations et groupes de notre région se présentent.

Vous avez le choix entre 17 offres sportives qui ont lieu en partie à la même heure. Profitez de cette occasion. Vous pouvez tout tester sans aucune obligation. Et si l'un des sports vous plaît, vous pouvez tout de suite prendre contact et vous y inscrire pour une participation régulière.

Le prix d'entrée est de 5,-€ par participant pour toute la journée.

Les participantes ont la possibilité d'emmener leurs enfants âgés de 2 à 12 ans avec elles et de les faire encadrer gratuitement par des personnes compétentes dans la salle de sport.

En plus, vous et vos enfants recevez un déjeuner ainsi que des boissons chaudes et froides gratuitement toute la journée. Pour que nous puissions organiser l'encadrement des enfants et l'approvisionnement en repas et boissons, nous vous prions de vous inscrire au préalable de façon définitive en remplissant le formulaire ci-dessous.

**Apportez des vêtements et des chaussures de sport s'il vous plaît !!!**

### 10h15 – 12h15:

Toute la matinée, nous offrons la possibilité de s'entraîner au vélo devant la salle des sports Pestalozzi.

### 12h30 à 13h30 Pause de midi

Ateliers du matin	Ateliers l'après-midi
10h15 à 11h 1 La Gym: Gym en musique 2 Kick boxing 3 Entraînement ventre – jambes – muscles fessiers	13h30 à 14h15 10 Volleyball 11 Fitness par le sport de force 12 Danse moderne orientale
11h00 à 11h45 4 Fitness avec la bande élastique Thera-Band 5 Sport cardo : combat asiatiques et contraction corporelle 6 Tambouriner	14h15 à 15:00 13 Barre d'oscillation Flexi-Bar 14 Badminton 15 Pilates
11h45 à 12h30 7 Aerobic rencontre le Brésil 8 Danse moderne orientale 9 Pilates	15h00 à 15h45 16 Yoga 17 Avi Mea : Mélange de Yoga, Pilates et entraînement fonctionnel 18 Danse en ligne

بانوان محترم،

ورزشکاران فعلی و آتی،

از اینکه میتوانیم بشما یک کورس امتحانی عرضه کنیم، خیلی خوشحال هستیم.

از تمام بانوان بالای 14 سال، برای شرکت در کار گروه ها و واحد های ورزشی مختلف، در روز شنبه، 26.10.2019، از صمیم قلب دعوت مینماییم. انجمن ها و گروه های منطقه ما خود را معرفی خواهند کرد.

شما میتوانید مابین 17 نوع برنامه ورزشی، که برخی اوقات همزمان اجرا میشوند، انتخاب کنید.

از این فرصت استفاده کنید. میتوانید بدون هیچ تعهدی تجربه کنید. اگر یکی از این ورزش ها مورد علاقه شما باشد، میتوانید فوراً تماس برقرار کرده و برای شرکت مدام ثبت نام کنید.

ورودیه، برای تمام روز، نفری 5 اوپرو میباشد.

میتوانید در 6 کارگروه شرکت کنید.

شرکت کنندگان امکان همراه آوردن فرزندان خردسال 2 تا 12 ساله خود را داشته و میتوانند آنها را بطور رایگان برای مراقبت به پرسنل خبره بسپارند. بعلاوه بشا و فرزندان، مجاناً، ناهار و در تمام روزنوشیدنی های گرم و سرد عرضه مینماییم.

برای اینکه بتوانیم سرپرستی کودکان و غذا و نوشیدنی را برنامه ریزی کنیم، خواهشمندیم در برگه بعدی، از قبل متعهداً ثبت نام کنید.

**لطفا لباس و کفش ورزش با خودتان بیاورید!!!**

از ساعت 10:15 الی 12:15

در طول تمام پیش از ظهر، در محوطه جلوی سالن  
پستالوتسی، تمرین دوچرخه سواری عرضه  
میکنیم.

ساعت 12:30 الی 13:30 استراحت ظهر

کارگروه های بعد از ظهر:	کارگروه های قبل از ظهر:
ساعت 13:30 الی 14:15	ساعت 10:15 الی 11:00
10 والیبال	La Gym 1 : نوعی رقص
11 بدنسازی با وزنه	مدرن که خیلی دلچسب و نشاط انگیز میباشد
12 رقص شرقی مدرن	2 کیک بوکس
	3 شکم - پا - باسن
ساعت 14:15 الی 15:00	ساعت 11:00 الی 11:45
13 فلکسی بار: ورزش با تُرکه	4 بدنسازی با نوار تِرا
14 بدمینتون	5 ورزش کاردو. نوعی بدنسازی با تکنیک های دفاعی آسیایی و انقباض بدن.
15 پیلاتس	6 فیت کلیکس: طبل زدن
ساعت 15:00 الی 15:45	ساعت 11:45 الی 12:30
16 یوگا	7 اِروبیگ با دستگاه
17 آوی میا. ورزشی برای تقویت تحرک و نیرو به همراه موسیقی	8 رقص شرقی مدرن
18 لاین دَنس: نوعی رقص در امتداد یک خط به همراه موسیقی کانتری و پاپ	9 پیلاتس



Drogi Panie,

Drodzy sportowcy i przyszli sportowcy,

Cieszymy się, że możemy wam zaoferować wspaniałą ofertę wprowadzającą.

W sobotę **26.10.2019** zapraszamy wszystkie kobiety od 14 lat do udziału w różnych warsztatach i ofertach sportowych. Kluby i grupy z naszego regionu przedstawiają się.

Mamy do wyboru 17 ofert, z których część odbywa się w tym samym czasie. Skorzystaj z okazji. Możesz spróbować bez żadnych zobowiązań.

A jeśli lubisz sport, możesz od razu nawiązać kontakt i się zarejestrować na regularny udział. Opłata za wstęp za cały dzień wynosi 5€ od osoby.

Możesz wziąć udział w maksymalnie 6 warsztatach. Uczestnicy mają możliwość zabrania ze sobą nieletnich dzieci w wieku od 2 do 12 lat. Oferowana jest bezpłatna opieka nad nimi przez specjalistów w naszej hali sportowej.

Dodatkowo, Ty i Twoje dzieci otrzymacie bezpłatnie przez cały dzień posiłki, zimne i gorące napoje

Aby móc zorganizować opiekę nad dziećmi oraz dostawę żywności i napojów, prosimy o wcześniejsze zarejestrowanie się w poniższym formularzu rejestracyjnym.

**Przyniesz ze sobą odzież sportową i buty portowe !!!**

**Godzina:10.15 – 12.15**

Przez cały ranek oferujemy trening rowerowy na podjeździe przy szkole "Pestalozzi"

**Od 12.30 do 13.30 Przerwa obiadowa**

<b>Warsztaty przed południem</b>	<b>Warsztaty po południu</b>
<b>Od 10.15 do 11.00</b> 1 La Gym: nowoczesny, dynamiczny program do tańca fitness 2 Kickboxing 3 Brzuch, nogi i tylna część ciała	<b>Od 13.30 do 14.15</b> 10 Siatkówka 11 Kulturystyka fitness 12 orientalny taniec brzucha
<b>Od 11.00 do 11.45</b> 4 Fitness z opaską lateksowa 5 Kardosport: to sport fitness z azjatyckimi technikami walki i wysokim napięciem ciała 6 FitClix: bębnienie	<b>Od 14.15 do 15.00</b> 13 Flexibar: Wibrujący pręt, który jest często używany w sportach zdrowotnych 14 Badminton 15 Pilates
<b>Od 11.45 do 12.30</b> 7 Wariant aerobiku klasycznego z narzędziami ręcznymi 8 orientalny taniec brzucha 9 Pilates	<b>Od 15.00 do 15.45</b> 16 Joga 17 Avi Mea: jest dla tych, którzy chcą trenować wytrzymałość siły 18 Line Dance: choreograficzna forma

## **Уважаемые Дамы,**

дорогие настоящие и будущие спортсменки,  
Мы рады предложить Вам и для вас отличное предложение - пробную тренировку.

**В субботу, 26.10.2019**, мы приглашаем всех женщин от 14 лет принять участие в различных семинарах и спортивных секциях. Клубы и группы из нашего региона поделятся информацией о себе. У вас есть выбор из 17 предложений, некоторые из которых будут проходить одновременно.

Воспользуйтесь возможностью. Вы можете попробовать без каких-либо обязательств. А если вам понравится какой-либо вид спорта, вы можете сразу же зарегистрироваться для регулярного участия. Входная плата за весь день составляет 5, - € за участницу.

Вы можете принять участие в до 6 (шести) Мастер-классах. Участницы имеют возможность привести с собой своих несовершеннолетних детей в возрасте от 2 до 12 лет и за ними бесплатно присмотрят квалифицированные детские воспитатели в нашем спортивном зале.

Кроме того, вы и ваши дети в течение дня бесплатно получите обед, холодные и горячие напитки. Для того чтобы иметь возможность организовать уход за детьми и поставку продуктов питания и напитков, мы просим Вас зарегистрироваться заранее с помощью следующего бланка заявления.

## С 12.30 до 13:30 обеденный перерыв

### 10.15 - 12.15

Мы предлагаем с утра до обеда велосипедные тренировки на площадке перед Песталоццихалле.

Мастер-классы по утрам	Мастер-классы во второй половине дня
С 10.15 до 11.00 1 La Gym - танцевальный вид фитнеса 2 Кикбоксинг 3 Тренировка Н.П.Я (Ноги, Пресс и Ягодицы)	13:30 до 14:15 10 Волейбол 11 Силовые тренировки 12 Современные восточные танцы
С 11.00 до 11.45 4 фитнес с тренажёром "TheraBand" 5 Кардоспорт 6 FitClixh	С 14.15 до 15.00 13 Тренировка с тренажёром "Флекси Бар" 14 Бадминтон 15 Пилатес
С 11.45 до 12.30 7 Аэробика встречает Бразилию 8 Современные восточные танцы 9 Пилатес	С 15.00 до 15.45 16 йога 17 Ави Меа- тренировка 18 "Line Dance" (танец в линию)

**Пожалуйста, возьмите с собой спортивную одежду и кроссовки!!!**

**Dear Ladies, athletes and future athletes,**

We are pleased to offer you a great trial day!

On Saturday, 26.10.2019, we invite all women 14 years and older to participate in various workshops and sports units.

The clubs and groups from our region introduce themselves.

You have the choice of 17 offers, some of which take place at the same time.

You can try without any obligation. And if you like a sport, you can immediately get in touch and register for regular participation.

The entrance fee for the whole day is 5, - € per participant.

The participants have the opportunity to bring their underage children aged from 2 to 12 years. There is a childcare in our sports hall that is free of charge.

In addition, you and your children will receive lunch, cold and hot drinks throughout the day free of charge.

In order to be able to organize the child care and the supply of food and drinks, we ask you to register in advance with the registration form.

**Please bring sport shoes and sportswear!!!**

## 10.15 AM - 12.15 PM

In the morning we offer a bicycle training on the forecourt.

## Lunch break: 12.30 PM to 1.30 PM

Workshops in the morning	Workshops in the afternoon
<b>10.15 AM - 11.00 AM</b> 1 La Gym 2 kickboxing 3 legs, bums and tums	<b>1.30 PM - 2.15 PM</b> 10 volleyball 11 weight training fitness 12 Modern Oriental Dance
<b>11.00 AM - 11.45 AM</b> 4 fitness with the Theraband 5 cardosport 6 FitClix	<b>2.15 PM - 3.00 PM</b> 13 Flexibar 14 badminton 15 Pilates
<b>11.45 AM - 12.30 AM</b> 7 aerobics meets Brasil 8 Modern Oriental Dance 9 Pilates	<b>3:00 PM - 4.45 PM</b> 16 Yoga 17 Avi Mea 18 line dancing

## **Sevgili hanımlar,**

Sevgili sporcular ve gelecekteki sporcular,  
Size harika bir tanıtım teklifinde bulunmaktan  
mutluluk duyuyoruz.

Cumartesi günü, **26.10.2019**, çeşitli atölye  
çalışmaları ve spor seanslarına katılmak için 14  
yaşından itibaren tüm kadınları candan davet  
ediyoruz. Bölgemizdeki kulüpler ve gruplar  
kendilerini tanıtıyor.

Bazı programlar aynı anda gerçekleşecek ama  
17 teklifler arasında seçim yapabilirsiniz. Fir-  
satı kullan. Hiçbir zorunluluk olmadan deneye-  
bilirsiniz. Ve eğer bir sporu seviyorsanız, der-  
hal temasa geçip düzenli katılım için kayıt ola-  
bilirsiniz.

Bütün gün giriş ücreti katılımcı başına 5, - €  
'dur.

Katılımcılar, küçük çocuklarını 2 ve 12 yaş a-  
rasında getirme ve spor salonunda uzmanlar  
tarafından ücretsiz olarak bakmalarına imkan  
sunuyor. Buna ek olarak, siz ve çocuklarınız  
gün boyu öğle yemeği, soğuk ve sıcak içecekler  
alacaksınız.

Çocuk bakımı ve yiyecek ve içecek tedarikini  
organize edebilmek için, aşağıdaki kayıt for-  
munu önceden doldurmasını ve bize ulas-  
tırmaya rica ederiz.

**Lütfen spor kıyafetlerinizi ve spor ayak-  
kabılarınızı yanınızda getirin !!!**

**10.15 - 12.15:**

Sabah boyunca Pestalozzihalle'nin ön sahasında bisiklet eğitimi veriyoruz.

**12:30 - 13:30 öğle yemeği**

Size (ve çocuklarınıza) içecekler de dahil olmak üzere hafif bir öğle yemeği servis ediyoruz.

<b>Sabah atölyeleri (workshop)</b>	<b>Öğleden sonra atölyeleri (workshop)</b>
10.15 – 11.00 1 La Gym 2 Kickboks 3 bel, bacaklar, po an- tremanı	13:30 - 14:15 10 voleybol 11 Vücut Geliştirme Fitnes 12 oryantal dans
11.00 - 11.45 4 Theraband ile Fitnes 5 Kardospor 6 FitClix	14.15 - 15.00 13 Flexibar 14 badminton 15 Pilates
11.45 - 12.30 7 aerobik 8 oryantal dans 9 Pilates	15.00 - 15.45 16 Yoga 17 Avi Mea 18 Line Dance

**Lütfen spor kıyafetlerinizi ve spor ayakkabılarınızı yanınızda getirin !!!**