

Anmeldungen sind über die Homepage des Stadtsportbundes oder das Bildungsportal des Landessportbundes möglich

Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 € und wird per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Bitte gleich in Sportkleidung kommen und ein großes Handtuch und sofern vorhanden, gern die eigene Sportmatte mitbringen. Für Getränke während der Veranstaltung ist gesorgt. Nach dem sportlichen Teil gibt es einen kleinen Imbiss.

Informationen und Kontaktdaten:  
Stadtsportbund Göttingen e.V.  
37083 Göttingen  
Telefon 0551 70 70 130  
Mail: pritzel@ssb-goettingen.de



Alle Informationen auf  
einen Blick

Der Druck erfolgt aus Mitteln  
der Finanzhilfe des Landes  
Niedersachsen.

Die Veranstaltung wird  
durchgeführt in Kooperation mit:



Stadtsportbund **ssb**gö  
Göttingen e.V.

Landes**sport**Bund  
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DEN SPORT!



Sei mit dabei am  
**12.08.2025**

**Dienstag 12.08.2025**  
von 16.30 bis 21.00 Uhr  
Rund um das Haus des Sports  
Sandweg 5  
37083 Göttingen

# GRÜßWORT

Liebe Sportlerinnen,



der Stadtsportbund Göttingen e.V. freut sich mit Ihnen, auch in diesem Jahr den Frauensporttag durchführen zu können. Im Angebot sind fünf tolle Workshops, die von Ihnen ausprobiert werden können. Wir laden alle interessierten Frauen, egal welchen Alters und welcher Kultur, die sich gern "sportlich ausprobieren" möchten, herzlich dazu ein.

Unser Übungsleiter-Team bringt nicht nur gute Laune mit, sondern vermittelt auch die richtigen Moves und Ideen zum Weitermachen nach dem sportlichen Schnuppertag. Das Team setzt sich zusammen aus:

- Akka Bauche (AROHA)
- Silke Guercke (Pilates mit der Rolle)
- Sandra Sander (Gymnastik mit dem Pezziball)
- Silke Michel (Balance)
- Lena Lange (Übungen mit Alltagsgeräten)

# PROGRAMM

<b>Beginn 16:30 Uhr</b>	Begrüßung
<b>16:40 - 17:10 Uhr</b>	Workshop 1-5
<b>17:15 - 17:45 Uhr</b>	Workshop 1-5
<b>17:50 - 18:20 Uhr</b>	Workshop 1-5
<b>18:25 - 18:55 Uhr</b>	Workshop 1-5
<b>19:00 - 19:30 Uhr</b>	Workshop 1-5

## In diesem Jahr mit Kinderbetreuung!

Die Betreuung findet draußen statt und beinhaltet auch eine Verpflegung für die Kinder. Ein Betreuungswunsch ist bitte bei der Anmeldung anzugeben



# WORKSHOPS

## Sportlich mit Alltagsgeräten

Dieser Workshop zeigt dir, wie du Alltagsgeräte zum Fitnessgerät umfunktionieren kannst und so immer und überall sportlich aktiv werden kannst



## Pilates mit der Rolle

Die Pilatesrolle ist ein vielseitiges Hilfsmittel, das sich so wohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene eignet und die Pilatesübungen intensiviert

## AROHA

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im  $\frac{3}{4}$  Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Arm-bewegungen durchgeführt.



## Übungen mit dem Pezziball

schule deine Koordination, verbessere den Gleichgewichtssinn und trainiere je nach Übung alle großen Muskelgruppen wie den Bauch, die Beine und den Rücken



## Ausbalanciert - dem Gleichgewicht auf der Spur

Trainiere die Fähigkeit, die Körperposition im Raum zu halten und den Schwerpunkt über der Stützfläche zu positionieren

