

Anmeldungen sind über die Homepage des Stadtsporthundes 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 Veranstaltungen ist gesorgt. Nach dem sportlichen Teil gibt es einen kleinen Imbiss.

Informationen und Kontaktdaten:  
Stadtsporthund Göttingen e.V.  
37083 Göttingen  
Telefon: 0551 70 70 130  
mail: [pritzel@ssb-goettingen.de](mailto:pritzel@ssb-goettingen.de)

Kinderbetreuung wird bei Bedarf angeboten.

Anmeldung bitte bis zum **02.07.2026** an  
[kostelle@goettingen.de](mailto:kostelle@goettingen.de)

Der Druck erfolgt aus Mitteln  
der Finanzhilfe des Landes  
Niedersachsen.

Die Veranstaltung wird  
durchgeführt in Kooperation mit:



Sei mit dabei am  
**07.07.2026**

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

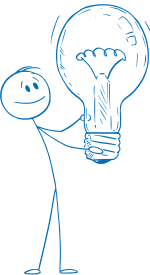
# GRÜßWORT

Liebe Sportlerinnen,  
der Stadtsportbund Göttingen e.V. freut sich mit Ihnen, auch in diesem Jahr den Frauentag 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:

- Reaktion und Gleichgewicht
- Raus aus dem Alltag, rein in die Bewegung
- Knoten im Kopf, Schwung im Körper
- Loop it
- Step by Step

## Zeitraumen:



Beginn	16.30 Uhr	Begrüßung
16:40 - 17:10 Uhr		Workshop 1-5
17:15 - 17:45 Uhr		Workshop 1-5
17:50 - 18:20 Uhr		Workshop 1-5
18:25 - 18:55 Uhr		Workshop 1-5
19:00 - 19:30 Uhr		Workshop 1-5

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.

# PROGRAMM & WORKSHOPS



## Reaktion und Gleichgewicht

Mit viel Interaktion, Jongliertüchern und Bällen und auch etwas Musik wollen wir unsere Reaktionsfähigkeit auf Trab bringen. Dabei ist u.a. eine Variante vom Stop-Tanz.

## Raus aus dem Alltag, rein in die Bewegung!

Unser Ganzkörpertraining sorgt für Power, Abwechslung und ein rundum gutes Körpergefühl. Dich erwartet ein Mix aus dynamischen Übungen, die den ganzen Körper fordern und gleichzeitig richtig Spaß machen. Für alle Fitnesslevel geeignet.



## Knoten im Kopf, Schwung im Körper

Mit Koordinationsleiter und bunten Ringen bringen wir Kopf und Körper in Bewegung. Schnelle Schritte und jede Menge Spaß trainieren Reaktion, Gleichgewicht und Timing – ganz nebenbei!



## Loop it

Klein, aber oho: Mit Mini Loop-Bändern bringen wir gezielt deine Muskeln zum Brennen! Freu dich auf abwechslungsreiche Übungen für den ganzen Körper – natürlich mit Spaß und guter Musik



## Step by Step

Powerstep-Intervall - bei dem auch die Arme nicht zu kurz kommen. In kurzen Intervallen werden unterschiedliche, intensive Stepaerobic-Grundschriffe mit Armbewegungen kombiniert, bei denen Kleinhanteln zum Einsatz kommen.



Änderungen im Sportangebot vorbehalten.