

Informationen zum FrauenSportTag 2025

Teilnahmegebühr: 15 € (inkl. Imbiss)

Mitzubringen:

Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung/-schuhe (ggf. Hallenschuhe) und Getränke sowie Teller und Besteck für den Mittagsimbiss.

Anmeldung:

online über <https://eveeno.com/210519315>
bis 1. September 2025

Informationen und Kontakt:

u. a. Workshop Beschreibung, Hinweise, Programmübersicht und Anmeldung über den QR-Code.

Kreissportbund Cuxhaven e.V.
Telefon: 04743 / 344933-0
E-Mail: info@ksb-cuxhaven.de
Web: www.ksb-cuxhaven.de



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DEN SPORT!



Der Druck erfolgt aus Mitteln
der Finanzhilfe des Landes
Niedersachsen.

Die Veranstaltung wird
durchgeführt in Kooperation mit:



**Sei mit dabei am
06.09.2025**

**von 08:45 bis 15:30 Uhr in Spaden
Ausrichter: TV Gut Heil Spaden
von 1899 e. V.**

GRÜßWORT

Liebe Frauen,

am Samstag, 6. September 2025, findet in Spaden der 21. Frauensporttag statt. Der Frauensporttag gibt allen Frauen ab 16 Jahren die Gelegenheit zum **Ausprobieren, Kennenlernen und Mitmachen** von neuen und bekannten Sportarten. Jede Teilnehmerin kann sich für bis zu 3 Workshops anmelden. Ein abwechslungsreiches Programm spricht unterschiedliche Interessen und sportliche Voraussetzungen an.

Kooperationspartner des Frauensporttags ist der TV Gut Heil Spaden von 1899 e.V.

Der Frauensporttag ist offen für alle Frauen.

Für die Teilnahme ist keine Vereinszugehörigkeit erforderlich.

Wir hoffen, euch neugierig gemacht zu haben und freuen uns auf viele Teilnehmerinnen.

Viel Spaß wünscht das Team des Frauensporttages

Infos und Anmeldung unter:



PROGRAMM & WORKSHOPS

8:45 – 9:15 Uhr Anmeldung und Ausgabe der Teilnahmeunterlagen

9:30 Uhr Begrüßung

10:15 - 11:15 Uhr Workshopblock A

- WS 1 Bogenschießen
- WS 2 Tennis
- WS 3 Hula Hoop
- WS 4 Ausdauerspiele
- WS 5 Beachhandball für Einsteigerinnen
- WS 6 Jumping Fitness
- WS 7 Faszien Mobility & Stretching
- WS 8 Tabata
- WS 9 Hip Hop

11:45 - 12:45 Uhr Workshopblock B

- WS 10 Bogenschießen
- WS 11 Hula Hoop
- WS 12 Calisthenics
- WS 13 Beachhandball für Einsteigerinnen
- WS 14 Jumping Fitness
- WS 15 RückenFit
- WS 16 Basketball für Einsteigerinnen
- WS 17 RoaJump

13:00 - 14:15 Uhr Mittagspause

14:30 - 15:30 Uhr Workshopblock C

- WS 18 Bogenschießen
- WS 19 Tennis
- WS 20 Hula Hoop
- WS 21 Calisthenics
- WS 22 Jumping Fitness
- WS 23 Yoga
- WS 24 Basketball für Einsteigerinnen
- WS 25 Zumba
- WS 26 Line Dance

ab 15:30 Uhr Kaffee und Kuchen