

Liebe Frauen -

ausprobieren mitmachen kennenlernen...

so lautet erneut das Motto des Frauensporttages. Der Stadtsportbund, das Gleichstellungsbüro und der Hochschulsport der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg laden Sie dazu herzlich ein!

Teilnehmen kann jede Frau - sportlich Aktive, Anfängerinnen oder Wiedereinsteigerinnen. In mehr als 50 Schnupperkursen wird unter fachlicher Anleitung von Übungsleiterinnen ein breites Spektrum von Bewegungs- und Sportarten angeboten. Eine einmalige Gelegenheit herauszufinden, welche Sportart Ihnen am besten liegt.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des Frauensporttages

Schirmfrau Gabriele Wollstein,
DSC Oldenburg

*Ehemalige Deutsche Spitzenklasse
im Mehrkampf und Hochsprung*

*Heute Leitung der Leichtathletikabteilung
mit besonderem Engagement für Jugendliche*

Angebot: Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC



© Gabriele Wollstein

Grafik: bdr werbeagentur gmbh



Jede Frau (Mindestalter 16 Jahre) kann an einer beliebigen Anzahl von Schnupperkursen teilnehmen. Es gibt keine Garantie auf Teilnahme an einzelnen Kursen. Der Eintritt beträgt 2€. Eine Mitgliedschaft im Sportverein ist nicht notwendig.

Kinderbetreuung wird für Kinder von 3 bis 8 Jahren kostenlos angeboten.

Bitte denken Sie an Sportkleidung, wie z. B. Hallensportschuhe, Laufschuhe für Draußen, warme Socken oder Badeanzug und Handtuch, sowie 1€ für ein Schließfach.

In einem kleinen Café, organisiert durch die Jugendwerkstatt der Volkshochschule Oldenburg werden ein kleines Frühstück, ein schmackhafter Mittagstisch und Erfrischungen zu günstigen Preisen angeboten.

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei:



Stadtsportbund Oldenburg e.V.
Peterstr. 1 | 26121 Oldenburg
Tel. 0441-15384
www.ssb-oldenburg.de



© ISO K - photography - Fotolia.com

Frauen SPORTTAG

ausprobieren | mitmachen | kennenlernen

Eine Veranstaltung des
Stadtsportbundes Oldenburg e. V.
und des Gleichstellungsbüros
der Stadt Oldenburg
in Kooperation mit dem Hochschulsport der
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Samstag, 5. März 2016 | 10:00 - 17:00 Uhr
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg | Ulhornsweg 49

Zeitblock	10:00 - 10:30	10:30 - 11:30	11:45 - 12:45	13:00 - 14:00	14:15 - 15:15	15:30 - 16:30	16:45 - 17:00
Schwimmbad	AUFTAKT ANMELDUNG IM SCHWIMMBAD- FOYER	Bewegen im Wasser mit Hilfsmitteln	Aquafitness	Aquajogging	Gerätetauchen*		GEMEINSCHAFTLICHER ABSCHLUSS MIT KREIS- UND FOLKLORETÄNZEN SPIELHALLE 1
Schwimmbad/ Therapiebecken		Wassergymnastik/ Wasserfitness	Wassergymnastik/ Wasserfitness	Fit sein mit Warm- wassergymnastik	Fit sein mit Warm- wassergymnastik	Mit der Nudel im Wasser bewegen	
Aktionsraum 1		Zumba	Karate	Boxen	Bauchtanz	Zumba Gold	
Aktionsraum 2		Qi Gong	Hockergymnastik	Smovey	Smovey	Pilates	
Aktionsraum 3		Herzsport	Indoor Cycling	Indoor Cycling	Stepaerobic	Stepaerobic	
Raum 206		Taiji quan (Taichi chuan)	Taiji Fächer und Taiji Schwert	Schwingstab	Fit & Fun		
Raum 205				Gedächtnstraining	Gedächtnstraining		
Spielhalle 1		Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC	Rückenfitness mit Theraband	Trampolin	Trampolin	Trampolin	
		Klettern	Klettern				
Spielhalle 2		Fitness Oriental	Hula - die Tänze aus Hawaii	Modern American Square Dance	Modern American Square Dance	Kreistänze/ Folkloretänze der Balkanregion	
Freilufthalle		Bogenschießen*	Bogenschießen*	Bogenschießen*			
Außengelände		Laufen für Anfängerinnen	Nordic Walking	Nordic Walking			
Außengelände			Parksportabzeichen	Parksportabzeichen	Parksportabzeichen	Parksportabzeichen: Urkundenübergabe	
studiO		11:00 - 16:30 Fitnesstraining (regulärer Betrieb für Frauen und Männer)					

*nur für Gerätetauchen und Bogenschießen ist eine Anmeldung am Veranstaltungstag vor Ort erforderlich. Änderungen vorbehalten.

Die Teilnahmegebühr für
die gesamte Veranstaltung
beträgt 2€

Veranstaltungsort:

Carl von Ossietzky Universität
Oldenburg | Ulhornsweg 49

erreichbar mit Linie 306 | 310 | 324
(Haltestelle Universität)

10:00 Uhr
Auftakt im
Schwimmbad-Foyer

Eine Veranstaltung vom:



Gleichstellungsbüro
STADT OLDENBURG i.O.

