

ANMELDEMODALITÄTEN

Am 14. September 2024 findet im Freizeit- und Sportzentrum Halberstadt, Gebrüder-Rehse Str.12, der zentrale Frauensportaktionstag im LK Harz statt.

Für alle interessierten Teilnehmer*innen werden Workshops angeboten.

Dieser Tag soll Spaß am Sport, neue Anregungen für die Sportarbeit in den Vereinen bringen und dazu beitragen, neue Mitglieder für die Vereine zu gewinnen. Die Teilnehmer*innen können sich an diesem Tag Wunsch-Workshops selber zusammenstellen. Für Inhaber*innen der Lizenz Übungsleiter C-sportartübergreifender Breitensport werden vier Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Die Schirmherrschaft übernehmen die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Harz sowie die Gleichstellungsbeauftragten der Städte Halberstadt, Quedlinburg und Wernigerode. Sie freuen sich auf eine rege Teilnahme und begrüßen alle recht herzlich.

Wir danken der Harzsparkasse, dem LandesSportBund, dem Landkreis Harz, Harzer Mineralquelle, dem DRK und dem Freizeit- und Sportzentrum Halberstadt für die Unterstützung.

Anmeldeschluss ist der 30.08.2024.
Bis zum 07.09.2024 ist eine Abmeldung kostenfrei.
Nach dem 07.09.2024 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben.
Bei Krankheit wird der Teilnehmerbeitrag nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung zurückerstattet.
Die Zahlung des Teilnehmerbeitrages erfolgt ausschließlich per Lastschrift am 06.09.2024.

Bitte nutzen Sie dazu die abtrennbare Anmeldung und schicken diese bitte per Post, Fax oder Mail an:

KreisSportBund Harz e.V.
Dornbergsweg 30
38855 Wernigerode
Tel.: 03943 55711-16 oder -15
Fax: 03943 55711-29
E-Mail: bruening.d@ksb-harz.de

Bitte wählen Sie vier Workshops und zusätzlich je zwei Ersatzkurse aus. Wir bemühen uns, möglichst viele Erstwünsche zu berücksichtigen.

INFORMATIONEN

- Im Teilnehmerbeitrag (40,- €) enthalten sind:
 - Hähnchengeschnetzeltes mit Reis oder
 - Pasta mit Champignon-Sahnesoße oder
 - Möhren-Ingwer-Suppe mit Baguette.
- Weitere Speisen, Obst und Getränke können vor Ort käuflich erworben werden.
- Eine Teilnahme an der Veranstaltung ist ab 16 Jahren möglich.
- Bitte Sportkleidung und eine eigene Isomatte mitbringen.
- Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden
- Für Vereinsmitglieder besteht im Rahmen der Sportversicherung Versicherungsschutz.
- Für Teilnehmer*innen, die nicht in einem Sportverein organisiert sind, besteht während der aktiven sportlichen Betätigung Versicherungsschutz im Rahmen des zusätzlich abgeschlossenen Versicherungsvertrages.
- Zusätzliche Workshops wird es den ganzen Tag am Stand der AOK geben. Dort werden ein Koordinationstest/Fußdruckmessung und eine Belastungsmessung der Gelenke angeboten.
- Die Firma Sportkamerad und die Praxis für Sportmedizin – Dr. med. Janet Michel werden vor Ort sein und über ihre Angebote informieren.

Datenschutz

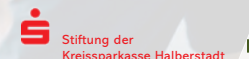
Verantwortliche Stelle: KreisSportBund Harz e. V., Dornbergsweg 30, 38855 Wernigerode, Telefon: 03943 55711-0, E-Mail: info@ksb-harz.de

Zweck und Rechtsgrundlage der Verarbeitung: Die personenbezogenen Daten werden zur Veranstaltungsorganisation des Frauensportaktionstages verarbeitet. Grundlage für die Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Ihre Daten werden auch für weitere Informationen rund um den Frauensportaktionstag in den kommenden Jahren gespeichert. Sie haben das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Sie können die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen, sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Bitte beachten Sie, dass auf der Veranstaltung fotografiert und/oder gefilmt wird. Mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung willigen Sie ein, dass ggf. ein Foto und/oder eine filmische Abbildung Ihrer Person für die Veröffentlichung in allen Medien (Print, Online, soziale Netzwerke, etc.) auch in der Zukunft genutzt wird. Tonaufnahmen sind nur mit gesonderter Zustimmung nicht gestattet. Die Einwilligung ist freiwillig und kann schriftlich widerrufen werden.



14.09.2024



ABLAUF

TERMIN 14.09.2024
 ZEIT 08:30– 16:00 Uhr
 ORT Halberstadt
 Freizeit- und Sportzentrum
 Gebrüder-Rehse-Straße 12
 38820 Halberstadt

ZEITEN

08:30 Einlass

09:30 Eröffnung/Grußworte
(Mehrzweckhalle)

09:45 Warm-up

10:00 – 11:00 1. Workshop-Runde

11:00 – 11:15 Pause

11:15 – 12:15 2. Workshop-Runde

12:15 – 13:15 Mittagspause

13:15 – 14:15 3. Workshop-Runde

14:15 – 14:30 Pause

14:30 – 15:30 4. Workshop-Runde

ab 15:45 gemeinsamer Abschluss
(Mehrzweckhalle)



WORKSHOP-ÜBERSICHT

LOCATION	1. Runde 10:00-11:00	2. Runde 11:15-12:15	3. Runde 13:15-14:15	4. Runde 14:30-15:30
MZ-Halle 1	Lauf- & Stationsspiele ++ Ulrike von Hoff WS 1	Stretch & Relax/PMR + Ulrike von Hoff WS 11	Body-Fit +++ Ulrike von Hoff WS 23	Stretch & Relax/PMR + Ulrike von Hoff WS 35
MZ-Halle 3	Core-Training nach der Franklin - Methode + Luisa Merkel WS 2	Präventive Fußgymnastik + Luisa Merkel WS 12	Core-Training nach der Franklin - Methode + Luisa Merkel WS 24	Präventive Fußgymnastik + Luisa Merkel WS 36
Kursraum 1 Foyer	Drums Alive ++ Marina Langer WS 3	Drums Alive ++ Marina Langer WS 13	Kantaera® ++ Janet Kisser WS 25	Aroha ++ Janet Kisser WS 37
Kursraum 2 Judohalle	Sturzprophylaxe + Verena Melzer WS 4	Sturzprophylaxe + Verena Melzer WS 14	Selbstverteidigung + Yamakawa Karate-Do WS 26	Selbstverteidigung + Yamakawa Karate-Do WS 38
Kursraum 3 hinter Fitnessstudio	Indoor-Cycling +++ Gerald Robra WS 5	Indoor-Cycling +++ Gerald Robra WS 15	Jumping-Fitness +++ Theresa Bock WS 27	Jumping-Fitness +++ Theresa Bock WS 39
Kursraum 4 Tennishalle (vorderes Feld)	Fit-Mix + Antje Krüger WS 6	Hockergymnastik + Antje Krüger WS 16	Workout mit dem Pezziball + Verena Melzer WS 28	Workout mit dem Pezziball + Verena Melzer WS 40
Kursraum 5 Squash-Halle	Elastisches Beckenbodentraining ++ Christiane Greiner-Maneke WS 7	Bewegte Achtsamkeit für mentale Fitness + Christiane Greiner-Maneke WS 17	Elastisches Beckenbodentraining ++ Christiane Greiner-Maneke WS 29	Bewegte Achtsamkeit für mentale Fitness + Christiane Greiner-Maneke WS 41
Kursraum 6 Seminarraum hinter der Gaststätte	Herz-Lungen-Wiederbelebung DLRG, OG WR WS 8	Herz-Lungen-Wiederbelebung DLRG, OG WR WS 18	Herz-Lungen-Wiederbelebung DLRG, OG WR WS 30	Herz-Lungen-Wiederbelebung DLRG, OG WR WS 42
Kursraum 7 Raum Stadion	Zumba® ++ Henrike Schröder WS 9	Zumba® ++ Henrike Schröder WS 19	Pound unplugged® +++ Henrike Schröder WS 31	Pound unplugged® +++ Henrike Schröder WS 43
Schwimmhalle	Aqua-Cycling +++ René Rackwitz WS 10	Aqua-Cycling +++ René Rackwitz WS 20	Aqua-Fitness ++ René Rackwitz WS 32	
Freigelände 1		Bogenschießen + Uwe Schneider WS 21	Bogenschießen + Uwe Schneider WS 33	Bogenschießen + Uwe Schneider WS 44
Freigelände 2		Nordic-Walking + Stephanie Wetterling WS 22	Nordic-Walking + Stephanie Wetterling WS 34	Nordic-Walking + Stephanie Wetterling WS 45

Zeichenerklärung: + Intensität gering | ++ Intensität mittel | +++ Intensität hoch

Bitte wählen Sie für jede Runde Ihren Wunsch-Workshop und zwei Ersatz-Workshops aus, falls Ihr Erstwunsch nicht berücksichtigt werden kann.

ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 30.08.2024 - Abmeldefrist: 06.09.2024

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Verein: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

(zwingend erforderlich für Eingangsbestätigung der Anmeldung)

Ich bin darüber informiert, dass der KSB Harz, die im Rahmen der Veranstaltung entstandenen Bild- und Videoaufnahmen für folgende Zwecke nutzt: Flyer, Chroniken, Internetseite, Social Media.

Workshops (bitte WS-Nr. angeben)

Ich melde mich für Wunsch-WS _____ Ersatz-WS 1 _____ Ersatz-WS 2 _____
 folgende Workshops an:

Runde 1 10:00 - 11:00 Uhr _____

Runde 2 11:15 - 12:15 Uhr _____

Runde 3 13:15 - 14:15 Uhr _____

Runde 4 14:30 - 15:30 Uhr _____

Datum/Unterschrift: _____

BITTE BEACHTEN:

Die Bankverbindung ist Teilnahmevoraussetzung. Mit Ihrer Unterschrift erteilen Sie dem KSB Harz e.V. eine einmalige Einzugsermächtigung über das von Ihnen angegebene Konto! Der Teilnehmerbeitrag von 40,- € p.P. (20,- € für Inhaber*innen eines Sozial- und Familienpasses) wird am 06.09.24 per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Bank: _____

IBAN: (bitte mit Leerzeichen angeben)

DE _____

Kontoinhaber/in: _____
(falls abweichend)

Datum/Unterschrift: _____

Sozial- und Familienpass (Nachweis bitte beifügen) Ja Nein

Essensauswahl

Essen 1 (Hähnchengeschneitztes mit Reis)

Essen 2 (Pasta mit Champignon-Sahnesoße)

Essen 3 (Möhren-Ingwer-Suppe)