

Frauensporttag – Anmeldung ab sofort möglich!



Die Frauenkulturtage haben begonnen und bieten ein neues - sportliches – Highlight!

Der **erste Hertener Frauensporttag** bietet am **Samstag, 26.03. von 10 – 18 Uhr für Frauen jeden Alters** tolle Sportangebote zum Mitmachen, ausprobieren und Spaß haben.

Das Team vom Stadtsportverband Herten und der VHS hat ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt:

Frauenfußball, HipHop, Trampolin-Fitness, Parkour, Hula-Hoop, Volleyball, Pilates oder auch für Seniorinnen geeignet Life Kinetik, Seniorentanz, Bogenschießen, Yoga – und noch vieles mehr!

Als ganz besonderes Angebot gibt es ein **Rollatoren-Training von der Verkehrswacht** zum richtigen Umgang mit dem Rollator. Denn eine richtige Körperhaltung und ein sicherer Umgang mit dem Hilfsmittel ist wichtig, um trotz Gehhilfe fit zu bleiben und unfallfrei durch den Straßenverkehr zu kommen! Wer am kostenlosen Rollatoren-Training teilnehmen möchte, sollte sich hier vorab unter Tel. 02366 303471 anmelden. Es stehen drei Kurse um 11, 12 und 13 Uhr mit jeweils 10 Plätzen zur Verfügung.

Am Frauensporttag kann sich jede Sportlerin aus den angebotenen Sportarten ein persönliches Fitness-Programm zusammenstellen. Eine Übersicht der Angebote ist in der FBW an einer Info-Wand ausgehängt. Da bei einigen Angeboten die Platzanzahl beschränkt ist, kann man sich dort auf Teilnehmerlisten einen Platz zur gewünschten Zeit sichern (ähnlich wie beim Elternsprechtag in der Schule).

Teilnehmerinnen des Frauen-Sporttages bringen bitte Sportsachen mit Hallenschuhen und Schuhen für draußen mit. **Die Angebote verteilen sich auf die Räume der FBW, die Sporthalle Kuhstraße und die Freizeitanlage Westerholt.** An den Standorten sind auch Toiletten, Umkleidemöglichkeiten und bei Bedarf **in der FBW auch eine Kinderbetreuung** vorhanden (bitte dafür möglichst tel.

Voranmeldung unter Tel. 02366 30 3471).

Für eine **Bewirtung mit Getränken, Würstchen, Kuchen etc. wurde gesorgt**, sodass einem sportlichen Tagesprogramm nichts im Wege steht!

Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro. Karten sind ab sofort in der FBW, der VHS und im Glashaus erhältlich. Die zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Corona-Regeln sind zu beachten (zurzeit noch Vorlage eines 3G-Nachweises)!

Übrigens – Im TN-Beitrag ist ein Verzehrgutschein enthalten. Bei Vorlage der Eintrittskarte an der Theke der FBW erhalten die Teilnehmerinnen entsprechende Wertmarken.

Die Angebote im Einzelnen (Änderungen kurzfristig möglich):

Gymnastikraum FBW

Beginn	Angebot
10 Uhr	Zumba
11 Uhr	Zumba
12 Uhr	Zumba
13 Uhr	Pilates
14 Uhr	Pilates
15 Uhr	Pilates
16 – 18 Uhr	Tischtennis

Cafétheke der FBW

Beginn	Angebot
10 – 18 Uhr	E-Darts

Saal der FBW

Beginn	Angebot
10 Uhr	Trampolin-Fitness
11 Uhr	Trampolin-Fitness
12 Uhr	Trampolin-Fitness
13 Uhr	Senioren-Tanz
14 Uhr	Senioren-Tanz
15 Uhr	Hula-Hoop
16 Uhr	Hula-Hoop
17 Uhr	Hula-Hoop

Kinder- und Bewegungsraum der FBW

Beginn	Angebot
10 Uhr	Yoga
11 Uhr	Yoga
12 Uhr	Yoga
13 Uhr	Hip Hop für jedes Alter
14 Uhr	Hip Hop für jedes Alter
15 Uhr	Hip Hop für jedes Alter
16 Uhr	Faszientraining
17 Uhr	Faszientraining

Außengelände der FBW - (kostenfrei mit telef. Voranmeldung)

Beginn	Angebot
11 Uhr	Rollatoren-Training
12 Uhr	Rollatoren-Training
13 Uhr	Rollatoren-Training

Sporthalle Kuhstraße

Beginn	Angebot
11 Uhr	Volleyball
12 Uhr	Volleyball
15 bis 17 Uhr	Parkour

Freizeitanlage Westerholt

Beginn	Angebot
10 - 13 Uhr	Frauen-/Mädchenfußball
15 - 17 Uhr	Disc Golf (noch unbestätigt)
11 Uhr u. 12 Uhr	Nordic Walking
10 – 18 Uhr	freies Laufen auf der Rundlaufbahn
10 Uhr und 11 Uhr	Life Kinetik
12 – 14 Uhr	Sportabzeichen-Info-Stand
10 – 12 Uhr	Bogenschießen
10 – 18 Uhr	freies Training an den Fitness-Geräten