

# FRAUENSport TAG

LandesSportBund  
Niedersachsen e.V.

rsb regionsportbund  
hannover e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DEN SPORT!

Für Dich und Deinen Verein!

## Liebe Frauen,

habt Ihr Lust auf Bewegung? Seid Ihr auf der Suche nach neuen Bewegungsangeboten oder wollt andere Sportarten ausprobieren?

Dann nutzt die Gelegenheit und meldet Euch mit Euren Freundinnen für den inzwischen 18. FrauenSportTag (FST) des Regionssportbundes Hannover (RSB) am 16. September 2023 in Langenhagen an.

- **Alle Frauen ab 16 Jahren können dabei sein.**
- **Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich!**
- **Achtung, begrenzte Kapazität!**

### PROGRAMM und ANMELDUNG

Das aktuelle Programm wird ab Mitte Juni ausschließlich auf unserer Homepage veröffentlicht:

[www.rsbhannover.de/frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/frauensporttag)

Von dort erfolgt dann auch die Anmeldung mit der Auswahl der Workshops für den FST 2023.

ANMELDESCHLUSS: 05.09.2023

### IMPRESSUM

#### KONTAKT

Petra Busche

0511 800 79 78-21

[busche@rsbhannover.de](mailto:busche@rsbhannover.de)

#### BILDNACHWEIS

Illustrationen: Hermann Grams

gefördert durch:



Länger besser leben.



Unterstützt von der  
Region Hannover



## 16. September 2023

von 10:00 – 15:30 Uhr

Mehrere Sportstätten in Langenhagen  
RSB-Infozelt beim Sportclub Langenhagen  
Leibnizstraße 50 • 30853 Langenhagen

[www.rsbhannover.de/frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/frauensporttag)

# FRAUEN SPORT TAG

*ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen*

## „Unser großes Sport-Festival für Frauen“

Die FrauenSportTage des LandesSportBundes Niedersachsen (LSB) schaffen Bewusstsein für die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen auf allen Ebenen des Sports. Frauen erhalten über dieses Angebot die Möglichkeit, Sport frei von Rollenklischees in geschützten Bewegungsräumen kennenzulernen und auszuprobieren. Die Wünsche, Interessen, Bedürfnisse, Motivation und Vorstellungen von Frauen sollen aufgegriffen und festgehalten werden.

### Der 18. FrauenSportTag des Regionssportbundes Hannover.

Unsere Veranstaltung hat neben klassischen Sportarten und Bewegungsformen auch Trendsportarten im Angebot. Auf diese Weise bietet das beliebte Sport-Festival allen Frauen ab 16 Jahren die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren, Mitmachen und Netzwerken.

#### Datum & Uhrzeit

16. September 2023; Beginn: 10:00 Uhr - Ende: 15:30 Uhr

#### Teilnahmegebühr

Im Preis von 15€ ist neben den 3 Workshops auch ausreichend Wasser für jede Teilnehmerin enthalten sowie ein gemeinsamer Abschluss. Tipp: Die Teilnehmerinnen können sich vor Ort von unserem Partner, der BKK24, die Gebühr im Rahmen des „Länger besser leben“-Programms erstatten lassen.

#### Angebot

20 Sportarten stehen als 60minütige Workshops zur Gesamtauswahl und können in 3 Zeitschienen ausprobiert werden. Jede Teilnehmerin kann an diesem Tag also bis zu 3 neue Sportarten und Bewegungsformen für sich entdecken. Die Auswahl erfolgt mit der Anmeldung über unsere Homepage (Kontaktdaten siehe Rückseite).

#### Teilnahmekapazität

Die Kursgröße / Personenanzahl ist aufgrund der Hallenkapazitäten begrenzt.

#### Anmeldung

Das Anmeldesystem über das Bildungsportal des LSB, zeigt mittels eines Ampelsystems (Grün-Gelb-Rot) in welchem Workshop noch Plätze frei sind: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/30011>

## Highlights

## FRAUENSORT TAG

Hier findet Ihr einige Highlights des diesjährigen RSB-FrauenSportTages...



#### Reiki

Tiefenentspannung durch Reiki mit einer MarayanaSai Behandlung. Der Körper wird einige Minuten intensiv mit Energie versorgt. Alle wichtigen Organe erhalten gleichzeitig neue Energie. Teilweise erfolgt ein kurzer Körperkontakt über die Hände.

#### Selbstverteidigung mit dem Kubotan

Der Kubotan ist ein kleiner Handstick dessen Ursprung aus Japan kommt und der sich sehr gut und wirkungsvoll zur Selbstverteidigung im Nahbereich einsetzen lässt.

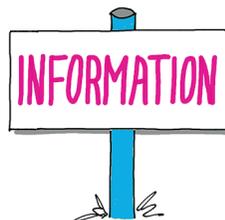


#### TriloChi®

TriloChi® sind fließende Bewegungsverbindungen, inspiriert aus TaiChi/QiGong, Group-Fitness, Yoga und Pilates. Es hilft, die Lebensenergie wieder ins Fließen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. TriloChi® wird barfuß praktiziert.

#### Stretch and Relax

Zum Ende des FrauenSportTages wollen wir gemeinsam noch einmal durchatmen. Wir arbeiten an der Mobilität und Dehnfähigkeit, wobei wir uns für die einzelnen Übungen genug Zeit nehmen. Ebenso werden wir auf das Thema Faszien eingehen und wie wir nach Anstrengungen wieder runterfahren und aktiv etwas gegen den Stress machen können.



Unser komplettes Programm mit weiteren Highlights, Infos zur Anmeldung und mehr findet Ihr auf unserer Homepage unter: [www.rsbhannover.de/frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/frauensporttag)

Änderungen im Sportangebot vorbehalten.