



SPORTKURSE FÜR FRAUEN!

KOSTENLOS

Du kommst aus der Ukraine und möchtest mit anderen Frauen ein bisschen Sport treiben? Du möchtest ausprobieren, welche Sportart dir Freude macht und neue Leute kennenlernen? DU möchtest einfach mal etwas für DICH tun?

Dann komme zwischen dem 6. November und 14. Dezember zu unseren Sportkursen für Frauen und probiere verschiedene Sportangebote KOSTENLOS aus. Wir freuen uns auf dich!

Keine Anmeldung erforderlich!
Teilnahme kostenlos! Mit Kinderbetreuung!

Weitere Infos:

Sportbund Remscheid e.V.

Tel.: 02191 / 34 14 43

E-Mail: info@sportbund-remscheid.de

www.sportbund-remscheid.de



**ALLE KURSE
MIT
KINDERBETREUUNG!**

INTEGRATION
DURCH SPORT
DSB

**SPORTBUND
REMSCHIED E.V.**
GEMEINSAM FÜR DEN SPORT



**KOSTENLOSE SPORTANGEBOTE
VOM 9. NOVEMBER – 14. DEZEMBER 2022**

Datum	Sportart	Uhrzeit	Ort	Verein
9. November	Laufen	16:30 - 18:00 Uhr	Fürberger Str. 32-34	RSV
9. November	Hula-Hoop	17:00 - 18:00 Uhr	Theodor-Körner-Str. 6	RTV
11. November	Yoga/Pilates	16:30 - 18:00 Uhr	Reinshagener Str. 11	RTB
14. November	Fitness Workout	18:00 - 19:00 Uhr	Reinshagener Str. 11	RTB
16. November	Laufen	16:30 - 18:00 Uhr	Fürberger Str. 32-34	RSV
16. November	Judo	17:00 - 18:00 Uhr	Theodor-Körner-Str. 6	RTV
18. November	Pilates	18:00 - 19:00 Uhr	Neugasse 4	LTG
18. November	Yoga/Pilates	16:30 - 18:00 Uhr	Reinshagener Str. 11	RTB
21. November	Fitness Workout	18:00 - 19:00 Uhr	Reinshagener Str. 11	RTB
23. November	Laufen	16:30 - 18:00 Uhr	Fürberger Str. 32-34	RSV
23. November	Zumba	17:00 - 18:00 Uhr	Theodor-Körner-Str. 6	RTV
25. November	Yoga / Pilates	16:30 - 18:00 Uhr	Reinshagener Str. 11	RTB
28. November	Fitness Workout	18:00 - 19:00 Uhr	Reinshagener Str. 11	RTB
30. November	Laufen	16:30 - 18:00 Uhr	Fürberger Str. 32-34	RSV
1. Dezember	Selbstverteidigung	17:00 - 18:30 Uhr	Ludwigstr. 18-20	Shotokan Karate e.V.
2. Dezember	Yoga / Pilates	16:30 - 18:00 Uhr	Reinshagener Str. 11	RTB
7. Dezember	Laufen	16:30 - 18:00 Uhr	Fürberger Str. 32-34	RSV
7. Dezember	Fatburner	17:00 - 18:00 Uhr	Jan-Wellem-Str. 29	Ehringhauser TV
14. Dezember	Weihnachtsfeier	17:00 - 19:00 Uhr	Jan-Wellem-Str. 29	Sportbund Remscheid

Judo

Du möchtest ausprobieren, ob du jemanden auf die Matte werfen kannst? Dann bist du hier genau richtig!

Pilates / Yoga

Yoga bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Beim Pilates stärken wir Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Bequeme Kleidung mitbringen.

Laufen

Wir starten gemeinsam an der Fürberger Straße und laufen gemeinsam eine kleine Runde an der frischen Luft. Wetterfeste Jacke und Laufschuhe mitbringen. Stirnlampen gibt es von uns!

ZUMBA / Fatburner

Eine Stunde zur Musik richtig auspowern und ins Schwitzen kommen. - das wartet auf dich. Sportschuhe, etwas zu trinken, Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

Hula Hoop

Eine Stunde Schwitzen & Spaß ist bei unserem Hula- Hoop Kurs garantiert! Bequeme Kleidung und Turnschuhe - mehr braucht ihr nicht.

Selbstverteidigung

Die eigene Kraft kennenlernen, Selbstvertrauen erlangen und mutig auftreten - das erfährst du in unserem kleinen Kurs zur Selbstverteidigung.

**ALLE KURSE
MIT
KINDERBETREUUNG!**

Und so funktioniert's:

1. Suche dir die Sportangebote aus, die du ausprobieren möchtest. Du kannst so viele Angebote besuchen, wie du möchtest.
2. Bringe Sportkleidung und Turnschuhe mit (beim Laufen bitte warme Kleidung - wir sind draußen) und komm einfach an der angegebenen Adresse vorbei. Alle Angebote sind KOSTENLOS.
3. Deine Kinder werden während des Angebotes betreut.
4. Komm am 14. Dezember zur Weihnachtsfeier und treffe alle Teilnehmerinnen bei einer Tasse Kaffee und leckeren Plätzchen wieder. Auch deine Kinder dürfen mitfeiern.

