



## Termine Termine Termine

Liebe Frauen,

der Kreissportbund lädt 2012 ein:

- zu einem Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Mädchen in Emden und in Osteel,
- zu einem Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen in Emden und in Osteel,
- zu einem Beckenboden-/Entspannungstraining in Norden,
- zum Fitnessboxen nach Musik in Aurich,
- zu einer informativen Gesprächsrunde – „Frauen für Frauen“ in Norden.

Wir wollen:

- Vereine anregen, die Interessen von Frauen mehr als bisher zu berücksichtigen,
- den Dialog zwischen den Vereinen und Institutionen voranbringen,
- mehr Frauen für die Führungspositionen in den Vereinen gewinnen.

### „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen? – Ja, aber richtig!“ (12-15 Jahre)

Samstag, 25. Februar 2012, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 26. Februar 2012, 10:00 - 12:30 Uhr

Turnhalle des ETV in Emden, max. 16 TN.\*

Samstag, 10. März 2012, 14:30 - 17:00 Uhr

Sonntag, 11. März 2012, 10:00 - 16:00 Uhr

Schulturnhalle in Osteel, max. 16 TN\*.

**Beide Veranstaltungen sind kostenfrei. In Emden mit Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt.**

### „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen? – Ja, aber richtig!“

Samstag, 25. Februar 2012, 10:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 26. Februar 2012, 13:30 - 16:00 Uhr

Turnhalle des ETV in Emden, max. 16 TN.\*

Samstag, 10. März 2012, 10:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 11. März 2012, 10:00 - 16:00 Uhr

Schulturnhalle in Osteel, max. 16 TN\*.

**Beide Veranstaltungen sind kostenfrei. In Emden mit Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt.**

### „Fitnessboxen mit Musik“

Samstag, 29. September 2012, 10:00 bis 11.30 Uhr Kurs 1,  
und 11:30 bis 13:00 Uhr Kurs 2

Turnhalle des MTV Aurich, max. 12 TN\* pro Gruppe.

**Teilnahmegebühr: 5 €**

### „Beckenboden-/Entspannungstraining“

Samstag, 17. November 2012, 09:00 bis 13:00 Uhr

Turnhalle KVHS in Norden, max. 20 TN\*

**Teilnahmegebühr: 5 €**

### „Informative Gesprächsrunde – Frauen für Frauen“

29. November 2012, ab 19:30 Uhr

Sitzungszimmer des Kreissportbundes in Norden.

\*TN = Teilnehmerinnen

Ich melde mich verbindlich zu folgenden  
Veranstaltungen an:

### „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen? – Ja, aber richtig!“ (12-15 Jahre)

Sa./So., 25./26. Februar 2012

Ja  Nein

Sa./So., 10./11. März 2012

Ja  Nein

### „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen? – Ja, aber richtig!“

Sa./So., 25./26. Februar 2012

Ja  Nein

Sa./So., 10./11. März 2012

Ja  Nein

### „Fitnessboxen mit Musik“

Sa., 29. September 2012

Kurs 1, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ja  Nein

**Teilnahmegebühr: 5 €**

Kurs 2, 11:30 bis 13:00 Uhr

Ja  Nein

**Teilnahmegebühr: 5 €**

### „Beckenboden-/Entspannungstraining“

Sa., 17. November 2012

Ja  Nein

**Teilnahmegebühr: 5 €**

### „Informative Gesprächsrunde – Frauen für Frauen“

Do. 29. November 2012

Ja  Nein

Zutreffendes bitte ankreuzen

Datum, Unterschrift