

Ansprechpartner

Gemeinde Swisttal

Dr. Barbara Gunst-Assimenios
Rathausstr. 115
53913 Swisttal-Ludendorf

Tel.: 02255-309514
barbara.gunst-assimenios@swisttal.de
www.swisttal.de

Sportjugend im KSB Rhein-Sieg e.V.

Joana Sam-Cobbah
Referentin für Integration durch Sport
Wilhelmstr. 8a
53721 Siegburg

Tel.: 02241-58067
kontakt@sportjugend-rheinsieg.de
www.sportjugend-rheinsieg.de

Gemeinde Wachtberg

Katja Ackermann
Ehrenamtskoordinatorin
Rathausstraße 34
53343 Wachtberg

Tel.: 0228-35026237
katja.ackermann@wachtberg.de
www.wachtberg.de



Integration durch Sport—Power Frauen

Workshoptag für Frauen aus Swisttal und Wachtberg mit und ohne Fluchtgeschichte

Sonntag den 28.11.2021 - Start: 10:00 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Der Workshoptag

FRAUEN! Wir sind schon ins All und über den Atlantik geflogen oder haben den höchsten Gipfel erklommen.

In allen Ländern und zu allen Zeiten gibt es starke Frauen: Entdeckerinnen, kluge Forscherinnen und kreative Genies oder furchtlose Aktivistinnen.

Wir sind uns sicher: Auch ihr seid Power-Frauen! Aus diesem Grund widmen wir euch einen ganzen Tag! Zum Runterkommen, Auspowern, Energietanken und Inspiration sammeln.

Der Tagesplan

WANN?

28.11.2021

10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

WO?

Sportforum Meckenheim

WER?

Alle Frauen der Gemeinden Swisttal und Wachtberg

KOSTEN:

Keine

Die Workshops

Ihr habt die Möglichkeit zwischen folgenden unterschiedlichen Workshops zu wählen:

- Yoga
- Einführung in Fitnessgeräte
- Rückenfit
- Cardio
- Sauna
- Selbstverteidigung
- Oder ihr nutzt einfach die Zeit zum Quatschen und Vernetzen

Wichtiges

Die Anmeldung erfolgt verbindlich über die entsprechenden Ansprechpartnerinnen. Wir bitten darum, dass jede Frau/ jedes Mädchen was angemeldet ist auch tatsächlich kommt.

Alle Workshops werden von Frauen durchgeführt und es werden auch nur Frauen im Sportforum anwesend sein.

Für einen kleinen Snack zwischendurch ist gesorgt

Für die Teilnahme ist ein 3-G-Nachweis zwingend erforderlich.

Die Anmeldung

Sportjugend im KSB Rhein-Sieg e.V., Wilhelmstraße 8a,
53721 Siegburg
kontakt@sportjugend-rheinsieg.de

Vorname, Name	
Straße	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Geburtsdatum	

Hiermit melde ich mich verbindlich für die o.g. Veranstaltung an und bestätige, dass ich die AGB unter www.ksb-rhein-sieg.de/agb gelesen und akzeptiert habe.

x _____ x _____
Datum Unterschrift

Die Anmeldung kann bei den Ansprechpartnerinnen vor Ort oder digital per Mail abgegeben werden