

**Liebe Frauen,**

der Kreissportbund Wesermarsch e.V. bietet am  
12. September 2026 den 7. **FrauenSportTag** in der  
Wesermarsch an.

Die Veranstaltung findet in Rodenkirchen statt und richtet sich an  
alle Frauen ab 16 Jahre- auch **ohne Vereinszugehörigkeit**.

Es warten auf euch ausgebildete Referenten\*innen, mit **28 Workshops**, um  
mit euch gemeinsam Sport zu treiben.

Das Team, des KSB Wesermarsch freut sich auf einen sportlichen und  
stimmungsvollen Tag.

# 2026



FrauenSportTag Wesermarsch am 12. September 2026									
Ankunft bis 9:15 Uhr		Ausgabe der Sportunterlagen in der Großsporthalle							
ab 9:20 Uhr		Eröffnung und Begrüßung							
Zeit/ Halle	1/3 große Halle	1/3 große Halle	1/3 große Halle	kleine Halle	Fitness Center Kursraum		Schule		Outdoor
10:00- 11:00	1.  TriloChi Meets ChiYoga	2.  AirTrack als Fitnessgerät	3.  Selbstver- teidigung  kennt kein Alter Ü 60	4.  Step Aerobic  Mittel- stufe	5.  Figur- Training		6.  Hula Fit  Anfänger		7.  Walken und Laufen
11:15- 12:15	8.  ChiYoga DANCE Feier das Leben	9.  AirTrack  Kleine Kunststücke	10.  Intervall Training im Gesund- heitssport Kraft trifft Energie	11.  Functional  Step	12.  Zumba		13.  Yoga für Senioren		14.  Sportabzeichen  Neue Übungen
12:15 - 13:00	13:00 13:00	Mittagspause Aktion alle Frauen				Mensa			
13:15- 14:15	15.  TriloChi  Finde deine Mitte	16.  Indiacas  Für Anfänger	17.  Selbstver- teidigung Einfache Übungen gr.Wir- kung.	18.  Gute Laune Bewegung und Spiele	19.  Pilates & Mobility		20.  Hula Aerobic  Mittelstufe mit Step		21.  Beach- Volleyball
14:30- 15:30	22.  ChiYoga DANCE Tanze in die Entspannung	23.  Indiacas Spiel Nach Punkten	24.  Gesund- heitssport Schulter/ Nacken Balance	25.  Fit wie ein Cheerleader	26.  Faszio  Das dynamische Faszientraining		27.  Yoga und Entspannung		28.  Walking Football
Ab 15:45 Uhr Feedback + Verabschiedung Großsporthalle									

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

