

## Frauensporttag Teltow-Fläming

Lerneinheiten:	4
Kosten:	0 €   kostenfrei
Anmeldeschluss:	08.03.2026, 00:00 Uhr
Stornofrist:	09.03.2026

### Termin

08.03.2026, 12:00 - 17:00 Uhr

Ort:	Klubhaus Ludwigsfelde Theodor-Fontane-Straße 42, 14974 Ludwigsfelde
Hinweis:	Bitte tragen Sie bei Ihrer Anmeldung in das Informationsfeld ein, an welchen Angebote Sie interessiert sind.

### Inhaltliche Schwerpunkte

**Datum:** Sonntag, 08. März 2026

**Uhrzeit:** 12:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Klubhaus Ludwigsfelde

Der Kreissportbund Teltow-Fläming e.V. lädt gemeinsam mit der Stadt Ludwigsfelde und dem Landessportbund Brandenburg e.V. zum Frauensporttag Teltow-Fläming ein. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Begegnung und die Stärkung der gleichberechtigten Teilhabe von Frauen im Sport.

Unser Angebot richtet sich in erster Linie an **Frauen und Mädchen ab 14 Jahren**.

Bitte beachten: Bitte tragen Sie bei Ihrer Anmeldung in das Informationsfeld ein, an welchen Angebote Sie interessiert sind.

#### Highlights des Tages:

Highlights des Tages:

- Mitmachangebote: Yoga, Pilates, Zumba, Zumba Step, Selbstverteidigung, Klangmediation, Ganzkörperworkout (Strong), Jumping Fitness, Hobby Horsing für Kinder
- Impulsworkshops:
- Kostenlose Kinderbetreuung für Teilnehmerinnen
- 4 anerkannte Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung (DOSB-ÜL-C)

Die Teilnahme an allen Angeboten ist **kostenfrei**.

**Jetzt anmelden, neue Sportarten ausprobieren und inspirierende Menschen treffen – wir freuen uns auf Sie!**

#### Zielgruppe:

Zielgruppe:

- Frauen und Mädchen ab 14 Jahren
- Übungsleiter\*innen
- Ehrenamtlich Engagierte
- Sportinteressierte aus Teltow-Fläming und Umgebung

**Ablaufplan: Ab 12 Uhr:** kostenloser Sektempfang

Anschließend Eröffnung und gemeinsame Erwärmung für die Sportangebote

Ab 12:45-17 Uhr: kostenlose Mitmachangebote im Vestibül und Ballettsaal

- Yoga
- Pilates
- Jumping Fitness
- Einführung in das Nordic Walking

- Selbstverteidigung
- ZumbaStep
- Ganzkörperworkout (Strong)
- Gemeinsames cool down: Klangmediation

Die Flamingo Bar bietet die ganze Zeit über **Raum für Gespräche, Vernetzung und gemeinsames Verweilen**. Ein offener Bereich für Austausch und Begegnung, begleitet von gastronomischen Angeboten und einer angenehmen Atmosphäre.

In Lounge und Foyer wird die **Ausstellung** „Porträts Ludwigsfelder Frauen“ in Zusammenarbeit mit dem Frauenstammtisch Ludwigsfelde präsentiert.

Ergänzt wird der Bereich durch einen offenen Dialog sowie eine **Fotobox**, die Frauen in ihrer Vielfalt sichtbar macht.

#### **Zeitplan:**

Zeitplan:

- Den Zeitplan finden Sie unter [www.frauensporttag-tf.de](http://www.frauensporttag-tf.de)

**FRAUENZEIT als übergeordneter Rahmen** Der Frauensporttag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Frauenzeit“ im Klubhaus Ludwigsfelde. Unter diesem Dach bündelt das Klubhaus rund um den Internationalen Frauentag unterschiedliche Formate aus Kultur, Austausch und Inspiration und schafft einen gemeinsamen Rahmen für vielfältige Angebote für Frauen in Ludwigsfelde.

Weitere Informationen zum Gesamtprogramm „Frauenzeit“ finden Sie hier:

<https://www.klubhaus-ludwigsfelde.de/programmuebersicht/frauenzeit>

#### **Lizenzverlängerung:**

Lizenzverlängerung:

- 4 Lerneinheiten zur Verlängerung der **DOSB-ÜL-C-Lizenz**

#### **Kosten:**

Kosten:

- Kostenfrei

#### **Veranstalter:**

Veranstalter:

- Kreissportbund Teltow-Fläming e. V.  
in Kooperation mit dem Landessportbund Brandenburg e. V.

#### **Hinweis**

**Über den Kreissportbund Teltow-Fläming e. V.** Der Kreissportbund Teltow-Fläming e. V. ist die Dachorganisation von 185 Sportvereinen mit insgesamt 23.502 Mitgliedern im Landkreis Teltow-Fläming. Er fungiert als Sprachrohr des organisierten Sports auf Kreisebene und vertritt die Interessen der Sportvereine gegenüber Politik, Verwaltung und weiteren Institutionen.

Als größter Jugendverband im Landkreis ist der KSB seit 1993 anerkannter Träger der freien Jugendhilfe.

Er fördert die Entwicklung des organisierten Sports durch Serviceleistungen, Bildungsangebote, Netzwerkarbeit und gezielte Unterstützung der Vereinsarbeit.

Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie Kinderschutz im Sport, ehrenamtliches Engagement, Bewegungsförderung, Sportentwicklung im ländlichen Raum und die Qualifizierung von Übungsleitenden und Vereinsvorständen.

Weitere Informationen unter: [www.frauensporttag-tf.de](http://www.frauensporttag-tf.de)

#### **Veranstalter**

Kreissportbund Teltow-Fläming e. V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 161

14943 Luckenwalde

Telefon: 03371/63 33 37

Fax: 03371/40 48 28

E-Mail: [info@ksb-tf.de](mailto:info@ksb-tf.de)

Web: [www.ksb-tf.de](http://www.ksb-tf.de)

>>>> Es gelten die aktuellen **AGBs des Kreissportbundes Teltow-Fläming e.V. (PDF)**