

Rollenklischees? Nicht mit uns! – Der FrauenSPORTtag 2026

Lehrgangsnummer: FST26
Kosten: 5 € | Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 23.11.2026, 00:00 Uhr
Stornofrist: 18.11.2026

Termin

28.11.2026, 10:30 - 15:30 Uhr

Ort: Prenzlau - Uckerseehalle
Paul-Gloede-Straße 4, 17291 Prenzlau

Inhaltliche Schwerpunkte

Lust, dich sportlich neu zu entdecken – ganz ohne Leistungsdruck und Rollenklischees?

Der FrauenSPORTtag des Kreisportbundes Uckermark lädt dich ein, in geschützter, wertschätzender Atmosphäre verschiedene Bewegungsformen auszuprobieren, die du vielleicht noch nie auf dem Schirm hattest.

Ob Yoga für innere Ruhe, Qi Gong für Energie, schweißtreibendes Ganzkörper-Workout, trendiges Hula-Hoop, mitreißende Zumba, kraftvolles Kick-Aerobic, rhythmisches Aroha, dynamisches Trampolin-Training, spielerische Bewegungsspiele oder Nordic Walking – hier ist für jede etwas dabei!

In fünf Workshoprunden kannst du dich durchprobieren, Gleichgesinnte treffen und herausfinden, was dir richtig Spaß macht. **Denn hier geht es um dich, deine Bedürfnisse und deine Freude an Bewegung – nicht um Perfektion.**

WAS DICH ERWARTET:

WAS DICH ERWARTET:

- **5 Workshoprunden** von 10:00 bis 15:00 Uhr mit über 10 verschiedenen Sportarten zum Ausprobieren
- **Yoga & Qi Gong** – für Entspannung, Achtsamkeit und innere Balance
- **Ganzkörper-Workout, Hula-Hoop, Kick-Aerobic & Zumba** – für Kraft, Ausdauer und gute Laune
- **Aroha, Trampolin-Sport & Bewegungsspiele** – für kreative Bewegungsimpulse
- **Nordic Walking** – für Ausdauer und Naturerlebnis
- **Infostände zu frauenspezifischen Themen** und Gelegenheit zur Vernetzung mit lokalen Sportvereinen
- **Kinderbetreuung vor Ort** – damit auch Mütter entspannt mitmachen können

DEIN NUTZEN:

DEIN NUTZEN:

- Du lernst **neue Sportarten kennen**, die perfekt zu dir und deinem Alltag passen könnten
- Du **stärkst dein Selbstbewusstsein** und erlebst, was dein Körper alles kann – ganz ohne Bewertung
- Du triffst **andere sportbegeisterte Frauen** und baust wertvolle Kontakte in deiner Region auf
- Du findest heraus, welche **Vereinsangebote vor Ort** zu dir passen und wie du Sport langfristig in deinen Alltag integrieren kannst
- Du tankst **Energie, Motivation und Lebensfreude** – und nimmst jede Menge Inspiration für mehr Bewegung im Alltag mit nach Hause

FÜR WEN: Diese Veranstaltung richtet sich an **alle Mädchen, Frauen und Familien**, die Lust haben, sich sportlich auszuprobieren – unabhängig von Fitnesslevel, Vorerfahrung oder Vereinszugehörigkeit. Ob du schon lange nicht mehr aktiv warst, nach neuen Impulsen suchst oder einfach neugierig bist: Hier bist du richtig!

Besonders eingeladen sind Frauen, die Sport bisher als „nicht ihr Ding“ empfunden haben, sich aber in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen trauen möchten, Neues zu entdecken.

Veranstalter

Grabowstraße 6
17291 Prenzlau
Telefon: 03984 2711
verwaltung@ksb-uckermark.de
www.ksb-uckermark.de