

## Interkultureller Frauentag Braunschweig/ Wolfenbüttel am 17. September 2016

Beim diesjährigen Frauentag haben Sie die Auswahl zwischen folgenden Workshops. Bitte zur Anmeldung die Kursnummer benutzen! Die Kürzel WF (Wolfenbüttel) und BS (Braunschweig) weisen auf den Standort hin, an dem die Sportart angeboten wird. Ein Wechsel zwischen beiden Städten von einem Kurs zum nächsten ist möglich und zeitlich eingeplant. Achtung, einige Kurse werden in diesem Jahr von männlichen Trainern geleitet.

### **Gesundheit, Fitness, Entspannung:**

**Aquafitness (BS 1.04) (WF 2.06)**  
Ganzkörpertraining im Wasser

**Hormon Yoga (BS 1.07)**  
Frauen-Yoga mit Anti-Aging-Effekt

**Tri-Lo-Chi (BS 1.08)**  
asiatisch-europäischer Mix

**Smovey (BS 1.14)**  
Fit mit Schwingringen

**Tai Chi (BS 1.17)**  
weiche chinesische Kampfkunst

**Hatha Yoga (BS 1.18)**  
Yoga für jedes Alter

**Balance Pilates (BS 1.19)**  
Training für Körper und Geist

**Faszientraining (BS 1.24) (WF 2.16)**  
Lösung von Verklebungen

**Klassisches Yoga (BS 1.29) (WF 2.14)**  
Gleichgewicht von Körper und Seele

**Aqua-Smovey (BS 1.31)**  
Aqua-Fitness mit Smovey-Ringen

**Qi Gong (WF 2.04)**  
Stärkung der Selbstheilungskräfte

**Spinning (WF 2.17)**  
Radeln zur Musik

**Wirbelsäulengymnastik (WF 2.18)**  
Fitness für den Rücken

**Flexi-Bar und Pilates (BS 1.25)**  
Fitness für die Muskeln

**Nordic Walking (BS 1.05) (WF 2.10)**  
Ganzkörpertraining an frischer Luft

**Energy Dance (BS 1.16)**  
asiatische Bewegungskünste

Interkultureller

**Frauen  
Sport  
Tag**

### **Power-Fitness und Workout:**

**Drums Alive (BS 1.01)**  
Trommeln auf Pezzibällen

**Fitball-Trommeln (WF 2.05)**  
Workout mit Trommelrhythmen

**Aroha 1 (BS 1.33)**  
Ausdauertraining

**Aroha 2 (BS 1.11)**  
(männlicher Trainer!)

**Piloxing (BS 1.20)**  
Boxen und Pilates

**Sensual Fighting (BS 1.23)**  
Kampftanz-Feeling im 3/4-Takt

**Power-Fitness-Tramp (WF 2.03)**  
Spaß auf dem Trampolin

**Zumba (BS 1.03)**  
Mix aus Tanz und Powerfitness

### **Outdoor-Sportarten:**

**Klettern (BS 1.02)**  
Kletterwand erklimmen

**Segeln (BS 1.10)**  
Segeltraining auf dem Südsee

**Drachenboot (BS 1.13)**  
Paddeln im Langboot

**Bogenschießen (WF 2.01)**  
Training mit Pfeil und Bogen

**Outdoor-Fitness (WF 2.08)**  
innovatives Training im Freien

**Disc-Golf (WF 2.11)**  
mit Frisbees auf Disc-Golf-Körbe

**Parkour (WF 2.12)**  
Hindernisse überwinden

**Boßeln (WF 2.13)**  
Trendsportart aus Friesland

**Slacklinen (WF 2.09)**  
Balance auf dem Schlawfseil

### **Tänze aus aller Welt:**

**Oriental Burlesque Style (BS 1.06)**  
Orientalisch tanzen

**Musical Jazz Dance (BS 1.09)**  
Tanzen wie im Musical

**Hulapower (BS 1.12)**  
Hawaiianisch tanzen

**Flamenco (BS 1.15)**  
Anmut und Temperament

**Capoeira (BS 1.22)**  
Kampftanz aus Brasilien

**Sirtaki und Co (BS 1.27)**  
Kreistänze und Gassentänze

**Afro Beats-Dance (BS 1.30)**  
Freestyle HipHop  
(männlicher Trainer!)

**American Line Dance (WF 2.15)**  
in Reihen zu Country und Pop

**Irish Dance (BS 1.32)**  
Irischer Traditionstanz

### **Ball- und Mannschaftssportarten:**

**Lacrosse (BS 1.28)**  
Mannschaftsspiel aus Schottland

**Basketball (WF 2.02)**  
Mannschaftssportart

**Beachvolleyball (WF 2.07)**  
Grundlagen für Einsteigerinnen

**Beachvolleyball (WF 2.19)**  
Spielspaß für Fortgeschrittene

### **Selbstverteidigung:**

**Selbstverteidigung (BS 1.21)**  
(männlicher Trainer!)

**Selbstbehauptung (BS 1.26)**  
Training und Rollenspiele

**Boxen (BS 1.34)**  
Kampfsport mit Fäusten