



FRAUENS**SPORT**

is hamel jewel

Spaß an Bewegung und Sport – jede auf ihre Weise

September 2020 – Januar 2021



FSV MÜNSTER – UNSER MOTTO

Bewegung, Spaß, Spiel und Kampfkunst mit anderen Frauen und Mädchen



Alle sind willkommen! Egal, ob ihr euch dick oder dünn, sportlich oder unbeweglich fühlt, eine Behinderung habt, jünger oder älter seid, Migrantinnen oder Biodeutsche seid, lesbisch, hetero, bi oder sonstwie lebt. Bei uns steht der Spaß an der Bewegung in der Gruppe im Vordergrund. Das heißt, Sport ohne Leistungsdruck: nicht schneller, nicht höher, nicht weiter, sondern einfach nur schöner.

Warum für Frauen und Mädchen?

Wir bieten Frauen und Mädchen einen geschützten Raum. Ihr könnt verschiedene Sportarten ausüben oder Bewegung (wieder) für euch entdecken. Ihr trefft beim FSV auf eine bunte Mischung von Frauen und Mädchen unterschiedlichen Alters und aus verschiedenen Lebensverhältnissen.

Mehr als 38 Jahre FSV Münster

Unser Verein wurde 1982 gegründet, damit Frauen und Mädchen Selbstverteidigungstechniken mit Frauen und Mädchen trainieren können, um sich im alltäglichen Leben sicherer zu behaupten.

Auch heute besteht ein großer Teil unserer Angebote aus Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und Kampfkünsten. Immer wieder sind andere Breitensportangebote dazu gekommen.

Anmeldung und Kontakt

<https://frauensport-muenster.de>

telefonisch/persönlich im FSV-Büro

NEU

NUR montags von 10:30 bis 15:30 Uhr

Achtermannstr. 10–12 · 48143 Münster

Telefon 0251 51 90 66

kontakt@frauensport-muenster.de

E-Mails werden regelmäßig abgefragt

Spendenkonto: Volksbank Münster

IBAN: DE44 4016 0050 1215 1738 00 · BIC: GENODEM1MSC



Agnieszka Janowska,
unsere Büro-
kordinatorin,
freut sich auf euch.

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung (SB/SV) für Mädchen

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen (6–8 J.) K01	4
SELMA Expertin für mich selbst. Mädchen stärken durch eigene Wertschätzung	5

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung (SB/SV) für Frauen

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen WE01	7
Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen WE02	7

Kampfkunst für Frauen

Aikido FT03	8
Ju-Jutsu FT04	9
Karate FT05	9

Spaß an Bewegung für Frauen

Wandern durchs Münsterland WE03/WE04	11
Fitness & Entspannung FT08	12
Volleyball FT11	12
IoWiS-Dance Fitness K02	14
IoWiS-Sport und Sprache FT07	14
IoWiS-Fitness und Yoga FT06	15
Vinyasa Yoga FT09	17
Hatha Yoga FT10	17

Trainerinnen des FSV	19
Kursanmeldung und allgemeine Bedingungen	22
Kursanmeldeformular, SEPA-Lastschriftmandat	23, 24
Beitrittserklärung, SEPA-Lastschriftmandat	25, 26
Impressum	16
Wochenübersicht, Wochenend- und Ferienkurse	Rückseite

Veranstaltungsorte	Rückseite
Aktuell finden viele Trainings bei schönem Wetter draußen in verschiedenen Parks statt. Die genauen Orte findet ihr auf unserer Webseite bei den jeweiligen Trainings.	

Infos rund um Sport in Corona-Zeiten	27
--------------------------------------	----



SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG für Mädchen

K01: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen (6–8 Jahre)

K01: 12.–14.10.20
Mo.–Mi. 10:00–13:00 h
Herbstferienkurs
Mädchen von 6 bis 8 J.
Anna-Krueckmann-Haus
€ 60,-
Anmeldung und Info im
Anna-Krueckmann-Haus
Tel.: 0251 3 35 74
anna-krueckmann-
haus.de

In diesem Kurs könnt ihr erfahren, wie stark ihr seid. Ihr lernt euch zu wehren, wenn ihr geärgert oder angefasst werdet. Dazu benutzt ihr eure Stimme, Blicke, Körperhaltung, Fäuste und Füße. Wir machen Selbstbehauptungs- und Wahrnehmungsspiele, üben Selbstverteidigungstechniken und Befreiungstricks, bereden und probieren, was ihr in bedrohlichen Situationen tun könnt.

Mit maximal 10 Mädchen haben wir beim Spielen und Trainieren viel Spaß und gute Laune.

Leitung: Elisabeth Klingseis



Projektwoche
4 Tage oder
10-Wochen-Kurs
Buchbar für
Mädchengruppen

Kontakt:
Elisabeth Klingseis,
selma@frauensport-muenster.de

Gefördert durch den Rat
der Stadt Münster

SELMA Expertin für mich selbst. Mädchen stärken durch eigene Wertschätzung

SELMA ist ein Angebot zur Prävention für Mädchen am Anfang ihrer Pubertät. In Gruppen mit 8 bis 12 Teilnehmerinnen können Mädchen mit und ohne Behinderungen miteinander und voneinander lernen. Wir stärken die Mädchen in ihrem Selbstbewusstsein, ihrer Wertschätzung für sich selbst und in ihrem Körperbewusstsein. In dem dreiteiligen Kursangebot erfahren die Mädchen, dass sie Expertinnen für sich selbst sind:

Teil 1: durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (WenDo)

Teil 2: durch eine sexualpädagogische Erlebnisreise durch das Zyklusgeschehen (MFM-Projekt)

Teil 3: durch Sensibilisierung, was es bedeuten kann, mit einer Behinderung zu leben.

SELMA kann als Projektwoche über 4 Tage oder als 10-Wochen-Kurs stattfinden.

Zum Angebot gehört ein Informationsabend für Eltern, Bezugspersonen und Gruppenleiter*innen. Zwei Trainerinnen vom FSV kommen zu den Gruppen in Kinder- und Jugendzentren, Stadtteilhäusern, Pfarrgemeinden, Ganztagschulen, Über-Mittag-Betreuung usw.

Bei Bedarf sind persönliche Assistentinnen oder Gebärdensprachdolmetscherinnen dabei.



Shiatsu

Tel. 0251 - 7984955
www.wohl-weh.de



In ruhiger Atmosphäre Geborgenheit erfahren!

Christine Kalkowski, Shiatsu-Praktikerin seit 1996, Hafenstr.1, 48153 Münster

TOLLE IDEE: 10er-Karte
als Geschenkgutschein!



**münster
MERKER**

Du bekommst den
Schuljahreskalender
Münstermerker 2020/21
kostenlos bei:
Stadt Münster
Amt für Gleichstellung
48127 Münster
Tel. 02 51-492 17 01
gleichstellung@stadt-muenster.de

2020
just for
every gender* **2021**

HWK
HANDWERKSKAMMER
MÜNSTER

**Weiblich. Clever.
Handwerkerin.**

WIR FREUEN UNS AUF DICH!
Informationen zu Ausbildungsberufen im Handwerk
für Mädchen und Frauen erhältst du bei der Hand-
werkskammer Münster.

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.

www.hwk-muenster.de/
ausbildungsvermittlung



SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen

WE01: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

WE01: 12./13.09.20

Sa. 10:00–16:00 h

So. 10:00–14:00 h

Frauen ab 18 Jahren

mit und ohne körperliche
Einschränkungen

Kinomichi Dojo
(nur über Treppen
erreichbar)

€ 70,-

Ermäßigung auf Anfrage

FSV-Mitfrauen € 50,-

Anmeldung bis 30.08.20

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist mehr als das Erlernen von Kampfsporttechniken: In spielerischen Übungen erprobt ihr eure Stärken und Möglichkeiten, die in Konflikt- und Gefahrensituationen hilfreich sein können. Atem, Stimme und Körpersprache könnt ihr einsetzen, um euch selbstsicher zu behaupten. Ihr erlernt einfache Techniken zur Abwehr und schult eure Wahrnehmung, um in Gefahrensituationen leichter reagieren zu können. Gespräche über Strategien und Hilfemöglichkeiten runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken, Decke.

Leitung: Christa Kortenbrede

Save the date!

WE02: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

WE02:

06./07.03.21

Sa. 10:00–17:00 Uhr

So. 10:00–14:00 Uhr

Frauen ab 18 Jahren

mit und ohne körperliche
Einschränkungen

Kinomichi Dojo

Anmeldung bis 22.02.21

Leitung: Stefanie Nagel und Eva-Maria Lerche



KAMPFKUNST UND KAMPFSPORT für Frauen

FT03: Aikido

FT03
mittwochs
20:00–21:30 h
Frauen
mit und ohne
Behinderungen
Kinomichi Dojo
(nur über Treppen
erreichbar)
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte
Schnuppertraining:
bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

Aikido ist eine Kampfkunst mit weichen, runden Bewegungen, mit denen wir die Angriffsenergie umlenken und der angreifenden Person zurückschicken. Aikido kannst du in jedem Alter und ohne besondere körperliche Voraussetzungen praktizieren.

Aikido ist das Richtige für dich, wenn du einen Ausgleich zu deinem Alltag brauchst, wenn du einen Freiraum suchst, um zu Dir zu kommen und wenn du Geduld, Konzentration und Beharrlichkeit entwickeln möchtest.

Corona-Hinweis: Bitte kommt bereits umgekleidet und mit Mund-Nasen-Bedeckung (für den Gruppenwechsel). Bei schönem Wetter findet das Training von 19:30 bis 20:30 Uhr im Wienburgpark statt. Treffpunkt: Wienburgstr./Ecke Havixburgweg.

Leitung: Lotta Reinert

FT04: Ju-Jutsu

FT04
montags 20:15–22:00 h
Frauen
Johannesschule
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte
Schnuppertraining:
bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

Ju-Jutsu ist ein vielseitiger und dynamischer Kampfsport. Frauen, die sich gerne auspowern und praxisnahe Selbstverteidigung suchen, sind hier richtig! Das kluge Zusammenspiel diverser Techniken (Schläge, Tritte, Würfe, Hebel, Würger, Kontrolle, Waffenabwehr) nutzt die Kraft des Angriffes effektiv zum eigenen Vorteil. Spaß an der Bewegung und Respekt vor der Partnerin prägen unser Training.

Leitung: Veronika Wenzel

FT05: Karate (Goju-Ryu)

FT05
donnerstags 20:00–21:30 h
Frauen
mit und ohne
Behinderungen
Aegidii-Ludgeri-Schule
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte
Schnuppertraining:
bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

Mit Karate lernt ihr, euch ohne Waffen zu verteidigen, wir üben in unserer Stilrichtung „weiche“ (= ju), ableitende Abwehrtechniken und harte (= go) Konter – vor allem Tritte und Schläge. Mit Katas verfeinert ihr eure Technik und spürt Kraft und Ästhetik der Bewegungen. Ihr lernt die Grundzüge des Kumite, des sportlichen Freikampfs. Das schult Distanzgefühl, Reaktionsvermögen und Taktik.

Leitung: Veronica Bundschuh

Fachpraxis für Eßstörungen & Psychokinesiologie



Stefanie Eismann
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Kinder- und Jugend-
psychotherapeutin

Reiwickstiege 14
48329 Havixbeck
Tel.: 02507 986 32 09

www.fachpraxis-essstoerungen.de
Tel.: 02507 986 32 09

Termine nur nach Vereinbarung

Psychotherapie in Einzel- und Gruppensitzungen
Beratung von Angehörigen · Prävention · Vorträge

Der besondere Moment...

www.bodypainting-montreal.de
Mobil 0172/5 25 74 15



SPAß AN BEWEGUNG für Frauen/Mädchen ab 16 Jahren

WE03/WE04: Wandern durchs Münsterland Raus aus dem Alltag, rein in die Natur

WE03: Sa. 05.09.20
WE04: Sa. 17.10.20

ca. 10:00–15:00 Uhr
Frauen
Treffpunkt am
Hbf Münster bzw.
vor Ort

€ 15,- pro Wanderung
FSV-Mitfrauen € 10,-
+ ggf. Bahn-/Busticket
Zahlung vor Ort
(bitte passend)
Bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

Einmal im Monat schnüren wir die Wanderschuhe und gehen auf Entdeckungstour. Auf verschlungenen Pfaden erkunden wir das Münsterland mit seinen Feldern, Wäldchen und saftigen Wiesen. Wir nehmen uns eine Auszeit vom Alltag, sind gemeinsam draußen, erleben die Natur und bewegen uns ganz ohne Leistungsdruck. Die geführten Wanderungen sind zwischen 10 und 12 km lang, die reine Gehzeit beträgt etwa drei Stunden. Die Wanderziele sind so geplant, dass sie bequem per Bus oder Bahn ab Münster erreichbar sind. Genaue Start- und Rückkehrzeit findet ihr vor jeder Wanderung auf der Webseite des FSV.

Leitung: Sandra Hamer

Das Coaching-Angebot:

Deine Heldinnenreise

Berufliche Veränderung mutig angehen!

Einzelcoaching-Paket:
in 3 x 90 Min.
kreativ zum neuen Job!

Infos: www.katrinroentgen.de/aktuelles



Katrin Röntgen
Coaching & Prozessbegleitung
achtsam • kreativ • lösungsorientiert

www.katrinroentgen.de



FT08: Fitness & Entspannung

FT08
montags 18:45–20:15 h
Frauen
nicht in den Schulferien
Gymnastikhalle im
Hittorf-Gymnasium
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte
Schnuppertraining:
bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

Wenn du dir und deinem Körper am Anfang der Arbeitswoche etwas Gutes tun möchtest, dann ist unser Kurs das Richtige für dich. Wir sind eine bunt gemischte Frauengruppe, die jede Woche allen Muskeln und Gelenken Hallo sagt und dabei noch auf den Atem achtet. Wir beginnen mit leichtem Aufwärmen und Lockern und wenden uns dann einzelnen Muskeln und Muskelpartien zu – jede in ihrem Tempo und nach ihren Kraftreserven. Den Abend beenden wir mit ausgiebigen Dehnübungen und für die, die möchten, mit einer kleinen Igelballmassage zu zweit.

Corona-Hinweis: Bitte eigene Unterlage (z.B. Yoga-Matte oder Handtuch) mitbringen. Bei schönem Wetter trainieren wir im Sentmaringer Park.

Leitung: Kathrin Barroso Garcia



FT11: Volleyball

FT11
mittwochs
von den Oster- bis zu den Herbstferien
19:00–21:00 h
von den Herbst- bis zu den Osterferien
20:00–22:00 h
Frauen/Mädchen ab 16 J.
Anfängerinnen und fortgeschr. Anfängerinnen
Ratsgymnasium
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte
Schnuppertraining:
bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

In unserem Volleyballtraining für Anfängerinnen und fortgeschrittene Anfängerinnen jeden Alters geht es in erster Linie um die Freude am Spiel in der Gruppe, aber auch um das Erlernen und Vertiefen der Grundtechniken. Und ganz nebenbei fördern wir auch noch Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

In den Oster- und Sommerferien, wenn die Halle geschlossen ist, spielen wir draußen Beachvolleyball.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Wasser, ggf. Knieschoner

Leitung: Laura Verweyen



Ein Teil des IoWiS-Teams: Hasnaa Al-Mawlawi, Rimeh Madoar (oben, v.l.n.r.), Lina-Marie Schilling, Kristina Krämer, Sarah Tertag, Laura Verweyen (Mitte, v.l.n.r.), Lina Zaher, Melanie Frischmuth, Isabel Hagenbruck (unten, v.l.n.r.). Foto: IoWiS

„Integration of Women in Sports“ – ein Projekt des Frauensportvereins Münster (FSV)

Gemeinsames Sporteln, Austausch, Kennenlernen und Aktivierung von Ressourcen von und für Frauen: Darum geht es uns mit dem Projekt „**Integration of Women in Sports**“ (IoWiS). Seit 2016 ermöglichen wir mit IoWiS geflüchteten Frauen die (verstärkte) soziale und kulturelle Teilhabe an der Münsterschen Gesellschaft und bringen Frauen mit und ohne Migrationsvorgeschichte in Kontakt.

„Es ist uns wichtig, dass allen Frauen in Münster, einheimischen und (neu-)zugewanderten gleichermaßen, der Zugang zu Sportangeboten möglich ist. Daher schaffen wir mit IoWiS Sportangebote im FSV, die kostenfrei oder sehr günstig sind. Und eine Kinderbetreuung ist immer mit dabei“, erläutert Projektleiterin Laura Verweyen.

Beim Training **Fitness und Yoga** und im Kurs **Dance Fitness** können sich die Frauen auspowern. Beim Angebot **Sport und Sprache** haben Frauen die Möglichkeit, bei **Tanz und Yoga** spielerisch ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und sich anschließend persönlich auszutauschen.

Immer wieder entwickeln sich auch **neue Kursideen**: So konnten in 2020 ein **Dance Fitness-Kurs für Mädchen** an der Hauptschule Coerde und ein **Dance Fitness und Rückengymnastik-Kurs für Frauen** am Stadtteilbüro Coerde durchgeführt werden. In Planung sind aktuell ein **Tanzkurs** in Kooperation mit Refugio Münster sowie ein **Anfängerinnen-Schwimmkurs**.

IoWiS wurde 2016 von Laura Verweyen, Promovendin der Ethnologie zu „Integrationsarbeit mit Geflüchteten im Sport“ an der Uni Tübingen und Judith Appel, Studentin der sozialen Arbeit an der FH Münster, angestoßen. 2018 wurde der FSV zu einem Stützpunktverein für Integration des Programms „Integration durch Sport“ im LSB NRW ernannt. Das Projekt IoWiS wird seit 2016 von der Stadt Münster und seit 2019 vom Zonta-Club Münster gefördert.



Infos bei Laura Verwey unter
iowis@frauensport-muenster.de oder 0176 20496363



K02: IoWiS-Dance Fitness

K02: 27.10.–22.12.20
dienstags 16:30–18:00 h
Frauen/Mädchen ab 16 J.
mit und ohne
Migrationsvorgeschichte



nicht in den Schulferien
Gymnastikhalle
Marienschule
€ 10,-
(FSV-Frauen frei)

Bei unserem Dance Fitness-Kurs steht der Spaß an der Bewegung und an der Begegnung mit anderen Frauen an erster Stelle!

Dance Fitness beinhaltet Tanz- und Fitness-Übungen zu lateinamerikanischer und moderner Musik. Durch die Choreographien werden Muskeln gestärkt und Ausdauer, Koordination und Mobilität verbessert. Die Übungen können von unserer Trainerin jederzeit abgeändert werden, sodass Anfängerinnen wie auch Fortgeschrittene gleichzeitig teilnehmen können.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Wasser, ggf. ein Handtuch

Leitung: Malina Spieker

FT07: IoWiS-Sport und Sprache

FT07
donnerstags 16:00–18:00 h
Frauen/Mädchen ab 16 J.
mit und ohne
Migrationsvorgeschichte



nicht in den
Weihnachtsferien
Trafostation Schlaunstr. 15
kostenfrei
keine Anmeldung
erforderlich

Du bewegst dich gerne, magst Tanzen und Yoga? Du möchtest deine Deutschkenntnisse spielerisch verbessern und triffst dich gerne mit anderen Frauen zum Quatschen und Kennenlernen? Dann bist du richtig bei uns! Wir probieren gemeinsam verschiedene Tänze aus, kommen bei Yoga gemeinsam zur Ruhe und verbessern bei Sportspielen unsere Deutschkenntnisse. Anschließend gibt es noch Zeit zum persönlichen Austausch.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken (du kannst auch barfuß mitmachen), Wasser

Leitung: Lina Zaher und Melanie Frischmuth

FT06
montags 16:30–18:00 h
Frauen/Mädchen ab 16 J.
mit und ohne
Migrationsvorgeschichte



nicht in den
Weihnachtsferien
in den Herbstferien
Laufen und Walken
Gymnastikhalle
Marienschule
kostenfrei

FT06: IoWiS-Fitness und Yoga

Unser Fitness- und Yogatraining ist ein Ort der Begegnung und Bewegung unter Frauen. Wir starten meist mit Kommunikations- und Erwärmungsspielen, beim anschließenden Fitnessteil setzen wir verschiedene Sportgeräte ein: Bälle, Stepper, Therabänder oder Hanteln. Der letzte Teil der Stunde ist immer für Yoga und Entspannung reserviert. Hier können wir uns von den anstrengenden Übungen gemeinsam erholen, aber auch unsere Beweglichkeit trainieren. Neben dem Spaß an der Bewegung und der Kräftigung von Muskeln und Ausdauer geht es uns in unserem Training darum, auf spielerische Weise Deutsch zu üben und neue Freundschaften zu schließen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Wasser.

Leitung: Melanie Frischmuth, Ronja Federer und Laura Verwey

Mobiles IoWiS-Schnuppertraining

Auf Anfrage kommen wir zu Frauengruppen, Sprachkursen und in Unterkünfte für Geflüchtete. Das Schnuppertraining kombinieren wir mit einer Info-Runde zu **Sport für Frauen** in Münster. Eine **Sportmittlerin** hilft bei Übersetzungen, eine **Kinderbetreuerin** kümmert sich um die anwesenden Kinder.

Das Projekt „IoWiS“ wird seit 2016 gefördert von der Stadt Münster. Seit 2018 ist der FSV aufgrund des Projektes „Stützpunktverein für Integration“ des Programms „Integration durch Sport“ im LSB NRW. 2019 erhielt der Verein den Förderpreis des Zonta Clubs Münster.



Zonta International
Zonta Club Münster

... erst zur Anwältin.

- **Arbeitsrecht** ■ **Erbrecht**
- **Studienplatzklagen** ■ **Agrarrecht**
- **Familienrecht** ■ **Sozialrecht**



**Mechtild
Düsing**
Fachanwältin für
Erb-, Agrar- und
Verwaltungsrecht

**Dr. Rita
Coenen**
Fachanwältin für
Familien- und
Sozialrecht

**Veronica
Bundschuh**
Fachanwältin für
Arbeitsrecht

**Jutta
Sieverdingbeck-
Lewers**
Notarin, Fachanwältin
für Erb- und Agrarrecht

Wir haben die Erfahrung.

MEISTERERNST DÜSING MANSTETTEN

Partnerschaft von
Rechtsanwältinnen und
Rechtsanwälten mbB
Notarin

Oststraße 2
48145 Münster
Tel. 0251/5 20 91-0
Fax 0251/5 20 91-52
info@meisterernst.de
www.meisterernst.de

NATÜRLICH UNVERPACKT

VERPACKUNGSFREI
EINKAUFEN
ÖKOLOGISCH – REGIONAL

Öffnungszeiten:

Mo - Fr. 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. 9.00 - 15.00 Uhr

Warendorfer Straße 63 · 48145 Münster
Tel. 02 51 / 39 77 97 20 · Fax 02 51 / 39 77 97 21
info@natuerlich-unverpackt.de
www.natuerlich-unverpackt.de



Verpackungsfrei – Müllvermeidung mit Herz & Verstand!

Impressum:
Frauensportverein Münster e.V.
Achtermannstr. 10–12
48143 Münster

Gestaltung des Programm:
styleabyte.de – tina dähn

styleabyte



Das Programm ist
auf Recyclingpapier gedruckt.

Bildrechte:
FSV: S. 1, 7, 8, 9, 11, 12, 13
Bernadette Lütke Hockenbeck:
S. 12, 15, 16, 23, 27
IoWiS: S. 17, 18
Elisabeth Klingseis: S. 4, 30
Kirsten Faust: S. 28
Tina Dähn: S. 31

FT09: Vinyasa Yoga

FT09
dienstags
20:00–21:30 h
Frauen
Kinomichi Dojo
(Halle nur über Treppen
erreichbar)
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte
Schnuppertraining:
bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

Wir verbinden Atem und Bewegung in einem harmonischen Bewegungsablauf, dem Vinyasa Flow, der mal herausfordernd und mal sanft und spielerisch sein kann. Am Anfang der Praxis steht die bewusste Wahrnehmung von Körper und Atem. In den Asanas üben wir, ganz präsent zu sein, erfahren Kraft und Leichtigkeit, lernen die Grenzen unseres Körpers kennen. In der Schluss-Entspannung lassen wir jede Anspannung los und geben Körper und Geist die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Socken (wir trainieren überwiegend barfuß), Yogamatte, Blöcke, Decke

Leitung: Sabine Roden

FT10: Hatha Yoga

Einatmen.
Ausatmen.

FT10
donnerstags
18.15–19:45 h
nicht in den Schulferien
Frauen/Mädchen ab 16 J.
mit und ohne Behinderung
Aegidii-Ludgeri-Schule
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte
Schnuppertraining:
bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

Der Moment dehnt sich aus und schließt dich ein. In diesen Augenblicken sind wir frei von allem. Wir üben Hatha Yoga: Wir erforschen neue Haltungen = Asana. Wir befreien die Kraft unseres Atems = Pranayama. Wir lernen die neue Energie zu kontrollieren = Bandha. Und nach einer Zeit lernen wir auch den Gedankenstrom zu durchbrechen und stehen mit beiden Füßen im Hier und Jetzt. Egal, aus welchem Grund du dich entscheidest, zur Yoga-stunde zu gehen, es ist der Beginn eines großen Abenteuers: Yoga macht stark, flexibel und SelbstBEWUSST.

Einsteigerinnen und Geübte finden hier gleichermaßen einen Raum für Entwicklung und die Werkzeuge, um ihre verborgenen Kräfte zu entfesseln.

Bitte mitbringen: Yogamatte falls vorhanden, Decke, warme Socken (wir üben ohne Schuhe)

Leitung: Melanie Frischmuth



Sie wollen Veränderung?
Runter vom Sofa!

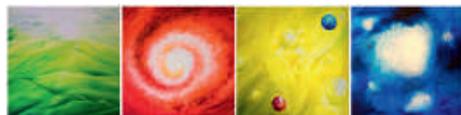
schulze-werner.de | training@schulze-werner.de | 02501-44140 21

Heike Schulze-Werner
Entwicklung von Persönlichkeit | Teamgeist | Unternehmenskultur



TRAINERINNEN DES FSV

- Kathrin Barroso Garcia** Jahrgang 1971. Diplom Pädagogin. In meinen Kursen stehen für mich der sportliche Effekt, die Motivation und das Körpergefühl der Teilnehmerinnen im Vordergrund, aber Spaß und Austausch in der Gruppe kommen dabei nicht zu kurz.
Fitness & Entspannung
- Veronica Bandschuh** Ich habe schon immer gern gesportelt, zunächst aber vor allem mit Wasser, Schnee oder Bällen. Vom Handball wechselte ich 1993 zu Karate, seit 1997 gebe ich Training.
Karate, 2. Dan
- Ronja Federer** Yogalehrerin, RYS 200, Yoga Alliance. Nachdem ich einige Monate durch Indien reiste und als Yogalehrerin zurück nach Deutschland kam, entdeckte ich die Freude und das Bedürfnis, das Gelernte zu teilen. Durch Kunst, Bewegung und Musik erkunde ich schon seit meiner Kindheit immer wieder neue Wege zu einem höheren Selbstverständnis und die Möglichkeit zum Selbsta Ausdruck.
loWiS-Fitness und Yoga
- Melanie Frischmuth** Raum für Entwicklung, Platz für Neues, Liebe für Altes, Respekt für die eigenen Grenzen und die Fähigkeit, jeden Augenblick wertzuschätzen. Ich weiß wie es geht und kann es euch zeigen. Ich bin Yogalehrerin.
Hatha Yoga,
loWiS-Fitness und Yoga,
loWiS-Sport und Sprache
- Sandra Hamer** Jahrgang 1983. Diplom Geografin. Wandern bedeutet für mich, die Natur mit allen Sinnen zu entdecken, zur Ruhe zu kommen, Zeit mit Freunden zu verbringen, ein Ziel zu erreichen – kurzum Zufriedenheit. Seit 2016 biete ich geführte Wanderungen an.
Wandern
- Elisabeth Klingseis** Jahrgang 1963. Seit vielen Jahren begleite ich Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zu einer selbstbestimmten Lebensgestaltung, seit 2009 auch als Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Trainerin (Wen-Do).
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung
- Christa Kortenbrede** Jahrgang 1967. Diplom-Sozialpädagogin. Begeistert von Selbstverteidigungsangeboten von Frauen für Frauen im FSV habe ich einige Jahre Ju-Jutsu trainiert. Seit 1997 bin ich SB/SV-Trainerin für den FSV.
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung
- Eva-Maria Lerche** Jahrgang 1974. Seit 1997 trainiere ich und engagiere mich im FSV. Das Selbstvertrauen und die Stärke, die mir der FSV gegeben hat, möchte ich an andere Frauen weitergeben
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung



Heike Kaiser-Blömker

Praxis für psychosynthetische Wegbegleitung

Einzel- und Paartherapie - Sexualtherapie - Psychoonkologie
T.: 01522 - 5450486 | kontakt@kaiser-bloemker.de

www.kaiser-bloemker.de

Dr. Eva-Maria Lerche
Wege zum Schreiben

Schreibraum Münster
Hochstr. 2
48151 Münster
eva-lerche.de
info@eva-lerche.de

**Frauen.
Schreiben.
Geschichte(n).**

Schreibworkshops
Schreibcoaching
Schreibzeiten

*Weil sie etwas
zu sagen haben!*

beruflich – kreativ – wissenschaftlich

MARION BRANDENBURG
Heilpraktikerin/Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Jin Shin Jyutsu
Bioresonanz
Entgiftung/Entsäuerung

Termine nach Vereinbarung
Mobil: 0151 27 03 17 98

Am Handorfer Bahnhof 2
48157 Münster

info@marion-brandenburg.de
www.marion-brandenburg.de




Stefanie Nagel Jahrgang 1965. Diplom-Psychologin. Mir ist es wichtig, dass Frauen ihre Stärken spüren und für sich selbst und andere Frauen eintreten können. Dazu möchte ich beitragen.

Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

Lotta Reinert Jahrgang 1955. Mein Schwerpunkt beim Training: „zentriert in Kontakt zu sein“.

Aikido, 2. Dan

Sabine Roden Jahrgang 1961, beschäftigt an der WWU, Yoga begeistert mich und gibt mir Flexibilität, Kräftigung und mentalen Ausgleich. Ich praktiziere Yoga seit nahezu 20 Jahren. Im Jahr 2017 begann ich zu unterrichten, da ich meine Freude am Yoga an andere Menschen weitergeben möchte.

Vinyasa Yoga

Malina Spieker Jahrgang 2000. Als Tanztrainerin für Kinder war ich in meiner Heimat sechs Jahre lang tätig. Mit Begeisterung habe ich Dance-Fitness-Kurse für Erwachsene vertreten und freue mich nun, einen eigenen Kurs für Mädchen und Frauen mit und ohne Migrationsvorgeschichte anzubieten.

IoWiS-Dance Fitness

Laura Verweyen Jahrgang 1982. Ich koordiniere das Projekt „Integration of Women in Sports“ und gebe auch Trainings in Fitness, Walking und Volleyball. Dabei ist es mir wichtig, die Angebote an den Interessen unserer Teilnehmerinnen auszurichten und immer wieder Neues auszuprobieren. Ich freue mich, wenn Frauen bei uns Freude am Sport entdecken und neue Kontakte schließen.

Integration of Women
in Sports (IoWiS)
Volleyball

Beim Volleyball geht es für mich um Freude an der Bewegung in der Gruppe, um die spielerische Förderung von Ausdauer, Koordination und Kraft. Und ganz nebenbei bauen sich auch noch Freundschaften auf – was kann man mehr erwarten von einem Sport?

Veronika Wenzel Jahrgang 1967. Ich mache schon immer Kampfsport. Im Training versuche ich, jeder gerecht zu werden. Toll ist es, wenn wir abends kräftig ausgepowert mit dem Gefühl, wieder mal über uns hinausgewachsen zu sein, das Dojo verlassen.

Ju-Jutsu, 1. Kyu

Lina Zaher Jahrgang 1989, Sportlehrerin und Sport- und Tanztherapeutin
IoWiS-Sport und Sprache
Ich freue mich, meine Liebe zur Bewegung mit anderen Frauen zu teilen und ihnen auf diese Weise auch den Weg zu einem erfüllteren und gesünderen Leben zu ermöglichen.

PLANERIN 2021
Buchkalender für Frauen

**BUCHKALENDER
Planerin 2021**

- A5-Format, jede Woche im Überblick
- Berichte und Geschichten rund um TERRE DES FEMMES
- Anhang mit Adressen, Notizblättern, Ferienterminen
- Stabile, verdeckte Ringbindung
- Praktischer Einschub-Umschlag
- Herausnehmbares Adressbuch
- 17,- €, erhältlich bei TDF
ISBN 978-3-936823-29-5

TERRE DES FEMMES e.V.
Tel. 030/40 50 46 99-0 · info@frauenrechte.de · www.frauenrechte.de




Frauensportverein for Future

Umweltschutz fängt auch im Kleinen an. Deshalb haben wir uns entschieden, unser Programm auf 100%-Recyclingpapier drucken zu lassen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit dieUmweltDruckerei, die nicht nur ausschließlich Recyclingpapier verwendet, sondern auch weitere Umweltprojekte fördert und mit dem Green Brand-Gütesiegel ausgezeichnet wurde.

Weitere Infos zur Druckerei:
<https://www.dieumweltdruckerei.de/>



Kurs-Anmeldung und allgemeine Bedingungen

Es gibt folgende Möglichkeiten, sich anzumelden:

1. online (verschlüsselt) auf unserer Webseite <https://frauensport-muenster.de>
2. schriftlich /als Scan per E-Mail (Kursanmeldeformular S. 23)
3. persönlich zu den Bürozeiten (S. 2)

Alle Anmeldungen landen bei unserer Bürokoordinatorin Agnieszka Janowska.

Für Haushalte mit geringem Einkommen ist nach Absprache eine Ermäßigung in Höhe von 10 € möglich, bei Ferienkursen sind andere Regelungen möglich.

Die Anmeldung ist verbindlich.

Kinder und Jugendliche benötigen das Einverständnis einer/s Erziehungsberechtigten.

Bei den fortlaufenden Trainings (FT) ist es möglich, bis zu 3 Mal kostenlos zu schnuppern.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn (Tages-, Ferien- und Wochenendkurse) behalten wir uns eine Bearbeitungsgebühr von € 5,- vor. Bei einem Rücktritt ab zwei Wochen vor Kursbeginn ist die Gebühr in voller Höhe zu entrichten, es sei denn, es wird eine Ersatzteilnehmerin gestellt.

Vereinsbeitritt

Der Verein finanziert sich zum großen Teil über Mitgliedsbeiträge.

Die FSV-Mitgliedschaft bietet:

- die kostenlose Teilnahme an allen fortlaufenden Trainings (FT).
- eine reduzierte Gebühr für Wochenend- und andere Kurse (WE, K).
- die Möglichkeit, die Idee des FSV zu unterstützen.
- die Möglichkeit, aktiv das Vereinsleben zu gestalten.

Beiträge

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 11,- €, der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt für Frauen 21,- €, ermäßigt 16,- €, für Schülerinnen 9,- €.

Auf Antrag ist eine weitere Ermäßigung auf 12,- € möglich, bitte im Büro nachfragen.

Für die fortlaufenden Trainings FT gibt es auch eine 10er-Karte für 65,- €.

Beitrittsformulare gibt es als Download unter <https://frauensport-muenster.de> und hier im Programmheft auf Seite 25.



Kursanmeldeformular

Ihr könnt euch mit diesem Formular schriftlich für einen oder mehrere Kurse (Tages-, Ferien- und Wochenendkurse) anmelden.

Hiermit melde ich mich/meine Tochter (Alter)
verbindlich für den folgenden Kurs an:

- Ich bezahle den vollen Betrag
 Ich bezahle den ermäßigten Betrag

Bei Mädchenkursen bitte zusätzlich ankreuzen:

- Meine Tochter wird zu Kursbeginn gebracht.
 Ich habe mit meiner Tochter besprochen, wie sie sich zu verhalten hat, wenn unvorhergesehen die Kursleiterin nicht kommt.
 Meine Tochter darf in der Mittagspause den Trainingsort alleine
 verlassen nicht verlassen.

*Vor- und Nachname:

*Straße:

*PLZ, Ort:

*Telefon: *E-Mail:

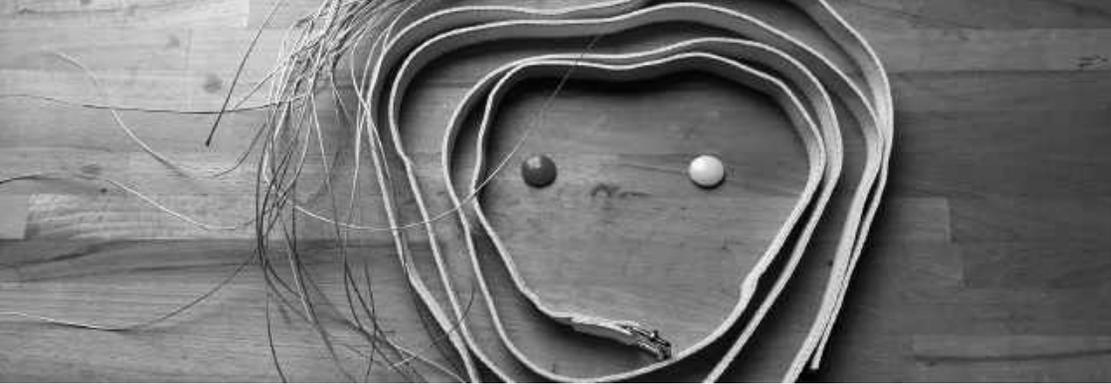
Meine Adressdaten (*) werden nur gespeichert, sofern dies für die Auftragsverarbeitung notwendig ist.

Ich habe die Anmeldebedingungen auf Seite 22 gelesen und akzeptiert.

Evt. Terminänderungen werden bekannt gegeben auf: <https://frauensport-muenster.de>
Datenschutzerklärung des FSV auf <https://frauensport-muenster.de>

Ja, ich möchte künftig über Kurse und Veranstaltungen des FSV per E-Mail informiert werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift: (bei Minderjährigen der/die gesetzl. Vertreter*in)



FSV Münster e. V., Achtermannstr. 10–12, 48143 Münster
Gläubiger-Identifikationsnummer DE81ZZZ00000341018
Mandatsreferenz – wird separat mitgeteilt

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den FSV Münster e.V., einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von FSV Münster e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (KontoinhaberIn)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

FSV Münster e. V.
Achtermannstraße 10–12
48143 Münster

Beitrittserklärung

Ich möchte Mitglied im Verein **Frauen und Mädchen Selbstverteidigung und Sport Münster e. V.** werden.

Sportart/en: _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf/Schule: _____ Geb.: _____

Ich versichere hiermit, sportgesund zu sein.

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 11,- € und wird bei der ersten Beitragszahlung abgebucht.

Ich zahle folgenden monatl. Beitrag nach Selbsteinschätzung (ankreuzen):

21,- €

16,- € (ermäßigt)

9,- € für Schülerinnen

Auf Antrag ist eine weitere Ermäßigung auf 12,- € möglich, bitte im Büro nachfragen.

Den monatlichen Beitrag zahle ich jeweils vierteljährlich im Voraus zu Lasten meines Konto, s. S. 26.

Durch meine Unterschrift erkenne ich die Satzung des FSV an.

Auszug aus der Satzung: § 7.1. Frauen/Mädchen, die dem Verein beitreten wollen, stellen einen schriftlichen Antrag (...).

§ 7.3. Der freiwillige Austritt kann nur zum Ende eines Quartals erfolgen und muss einen Monat vorher schriftlich gemeldet werden.

§ 8.1. Alle Frauen/Mädchen des Vereins sind verpflichtet, einen von der Mitgliederversammlung festzusetzenden regelmäßigen Beitrag zu zahlen.
(vollständige Satzung unter <https://frauensport-muenster.de>)

Ort, Datum, Unterschrift: (bei Minderjährigen der/die gesetzl. Vertreter*in)



FSV Münster e. V., Achtermannstr. 10–12, 48143 Münster
Gläubiger-Identifikationsnummer DE81ZZZ00000341018
Mandatsreferenz – wird separat mitgeteilt

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den FSV Münster e.V., die Aufnahmegebühr einmalig und den Mitgliedsbeitrag quartalsweise von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von FSV Münster e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaberin)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

FSV Münster e. V.
Achtermannstraße 10–12
48143 Münster

Infos rund um Sport in Corona-Zeiten

Liebe Frauen,

die letzten Monate haben uns alle und damit auch die Sportvereine vor besondere Herausforderungen gestellt. Private und berufliche Einschränkungen gibt es in allen Bereichen. Die von der Landesregierung vorgegebenen Vorsichtsmaßnahmen orientieren sich an der Entwicklung, die das Corona-Virus und Covid 19 in der Gesellschaft nimmt. Daher sind auch wir als Sportverein gefordert, in unseren Angeboten sehr flexibel und tagesaktuell zu reagieren.

Entsprechende Abstands- und Hygieneregeln werden in all unseren Sportarten und Sportangeboten umgesetzt. Wir orientieren uns dabei an den tagesaktuellen Empfehlungen für den Sport seitens der Landesregierung NRW, der Stadt Münster, dem Landessportbund NRW und dem Stadtsportbund Münster.



Landesportal NRW: <https://www.land.nrw/corona>

Stadt Münster: <https://www.muenster.de/corona.html>

Landessportbund NRW: <https://www.lsb.nrw/>

Stadtsportbund Münster: <https://ssb.ms/corona/>

Einige Angebote finden je nach Wetter draußen in Parks statt, andere Angebote gibt es online für zuhause. Die aktuellen Informationen dazu findet ihr auf unserer Webseite.

Wir im Frauensportverein Münster werden weiterhin gemeinsam mit euch situationsangepasste Lösungen entwickeln und im Kontakt miteinander in Bewegung bleiben!

Wir freuen uns auf euch!

Montag

IoWis-Fitness und Yoga,
Mädchen ab 16 J./
Frauen

16:30–18:00 h
FT06, Gymnastikhalle
Marienschule, S. 15

Fitness & Entspannung
Frauen

18:45–20:15 h
FT08, Hittorf-
Gymnasium, S. 12

Ju-Jutsu Frauen

20:15–22:00 h
FT04, Johannischule,
S. 9

Mittwoch

Aikido Frauen

20:00–21:30 h
FT03, Kinomichi
Dojo, S. 8

Volleyball

Mädchen ab 16 J./
Frauen

20:00–22:00 h/
19:00–21:00 h
FT11, Rats-
gymnasium, S. 12

Donnerstag

IoWis-Sport und Sprache
Mädchen ab 16 J./
Frauen

16:00–18:00 h
FT07, Trafostation
Schlaunstr. 15, S. 14

Hatha Yoga Frauen

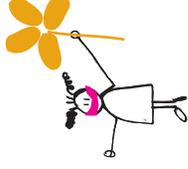
18:15–19:45 h
FT10, Aegidii-
Ludgeri-Schule, S. 17

Karate Frauen

20:00–21:30 h
FT05, Aegidii-
Ludgeri-Schule, S. 9

Freitag

Ruh dich aus, geh spazieren, mach was Schönes.

**Veranstaltungsorte:**

- Anna-Krückmann-Haus Friedensstraße 5
- Aegidii-Ludgeri-Schule Breite Casse 3
- Hittorf-Gymnasium Prinz-Eugen-Straße 27, Eingang Turmstraße
- Johannisschule Vogel-V.-Falkenstein-Straße 4
- Kinomichi Dojo Bremerstraße 42 (nur über Treppen erreichbar)
- Marienschule, Gymnastikhalle Hermannstr. 21, Eingang Von-Kluck-Straße
- Ratsgymnasium Bohlweg 7
- Trafostation Schlaunstraße 15

Aktuell finden viele Trainings bei schönem Wetter draußen in verschiedenen Parks statt. Die genauen Orte findet ihr auf unserer Webseite bei den jeweiligen Trainings.

Wochenendkurse Frauen

SB/SV Frauen

12./13.09.20

Sa. 10:00–16:00 h

So. 10:00–14:00 h

WE01, Kinomichi Dojo,
S. 7

SB/SV Frauen

06./07.03.21

Sa. 10:00–17:00 h,

So. 10:00–14:00 h

WE02, Kinomichi Dojo,
S. 7



Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Kampfkunst

Spaß an Bewegung

WE Wochenendkurs,

K Kurs,

FT Fortlaufendes Training,

S. Seite im Programmheft

 mit Kinderbetreuung

Wochen- und Ferienkurse

Mädchen

SB/SV

Mädchen 6–8 J.

Herbstferienkurs

12.–14.10.20,

je 10:00–13:00 h

K01, Anna-Krückmann-
Haus, S. 4