FRAUENSPORT
is hamel jovel

Spaß an Bewegung und Sport – jede auf ihre Weise

Januar – September 2023

Frauensportverein Münster

Frauen und Mädchen Selbstverteidigung und Sport Münster e.V.

FSV Münster – Unser Motto

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

Alle sind willkommen, jede auf ihre Weise – egal, ob dick oder dünn, groß oder klein, Schwarz oder weiß, lesbisch, bi oder hetera, mit körperlichen Einschränkungen oder topfit, alt oder jung.
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 40 Jahre FSV Münster – das haben wir gefeiert!

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.

Eindrücke zu unserer Jubiläumsfeier auf Seite 23

Anmeldung und Kontakt

https://frauensport-muenster.de

telefonisch/persönlich im FSV-Büro
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

Volksbank Münsterland Nord eG
IBAN: DE09 4036 1906 1215 1738 00 · BIC GENODEM1IBB

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

WE (Wochenendkurs), K (Kurs), FT (Fortlaufendes Training)

Mädchen M
Frauen F

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung (SB/SV) für Frauen/Mädchen

Power-Selbstverteidigung FT01 NEU . . . 5
Selbstverteidigung für Seniorinnen K01 NEU . . . 6
Playfight WE02/WE03 NEU . . . 6
Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen/Mädchen WE01 . . . 7

Kampfkunst und Kampfsport für Frauen/Mädchen

Aikido FT03 . . . 8
Ju-Jutsu FT04 . . . 9
Karate FT05 . . . 9
Capoeira „Lerne im Kampf zu tanzen“ WE10 NEU . . . 9

Spaß an Bewegung für Frauen

Radwandern WE04 / WE05 . . . 11
Wandern durchs Münsterland WE06 / WE07 / WE08 . . . 12
Luftakrobatik WE09 NEU . . . 13
Tanzimprovisation „Tanze deinen eigenen Tanz“ WE11 NEU . . . 13
Fitness & Entspannung FT08 . . . 14
Vinyasa Yoga FT09 . . . 14
Hatha Yoga FT10 . . . 15
Fitness und Yoga in Kooperation mit Move&Meet FT06

Trainerinnen des FSV . . . 17
Kursanmeldung und allgemeine Bedingungen . . . 18
Kursanmeldeformular, SEPA-Lastschriftmandat . . . 19, 20
Beitrittserklärung, SEPA-Lastschriftmandat . . . 21, 22
Impressum . . . 3
Wochenübersicht, Wochenend- und Ferienkurse . . . Rückseite
Veranstaltungsorte . . . Rückseite

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

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

Gestaltung des Programm:
styleabyte.de – tina dähn
styleabyte

Bildrechte:
Titel: Sandy Hamer, S. 2 u. 18: Porträt Agnieszka: Amira Neve; S. 5, 6, 7: FSV; S. 8: Bernadette Lütke Hockenbeck; S. 12: Sandy; S. 13: Lena Klein; S. 14: FSV; S. 15: Bernadette; S. 19: Kirsten Faust; S. 20: TD; S. 22 u. 23 Jubiläum: Bernadette.

Frauenpower
für Ihr gutes Recht!

■ Arbeitsrecht ■ Erbrecht
■ Familienrecht ■ Agrarrecht
■ Studienplatzklagen ■ Verwaltungsrecht

Mechtild Düsing
Fachanwältin für Erbrecht, Agrarrecht und Verwaltungsrecht

Dr. Rita Coenen
Fachanwältin für Familienrecht und Sozialrecht
zertifiz. Mediatorin

Veronica Bundschuh
Fachanwältin für Arbeitsrecht

MEISTERERNST DÜSING MANSTETTEN

Partnerschaft von Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten mbB

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

STADT MÜNSTER
Amt für Gleichstellung

Gewalt gegen Frauen
STOP
Violence against Women

Orange the World

Gewaltschutz Infos für Münster

Hilfetelefon bundesweit 08000 116 016

Fachpraxis für Eßstörungen & Psychokinesiologie

Stefanie Eismann
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

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

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
für Frauen/Mädchen

NEU

FT01:
mittwochs
Ostern–Herbst:
19:30–21:00 h
Herbst–Ostern:
20:00–21:30 h
nicht in den Schulferien
Frauen/Mädchen ab 17 J.
Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Ratsgymnasium (neue Halle)
FSV-Mitgliedschaft oder 10er-Karte
Schnuppertraining: bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

FT01: Power-Selbstverteidigung

Wir kombinieren die Bewusstmachung der eigenen Kraft (Power) mit Selbstverteidigung (SV). In jeder Einheit können wir uns auspowern und unsere innere Stärke fühlen. Wir üben kurze, realitätsnahe Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken ein, die dem Ju-Jutsu entnommen sind und in vereinfachter Weise für alle machbar sind.

Dieses fortlaufende Training mit Schwerpunkt auf Fitness und technischen Grundlagen passt für dich, wenn du vorher einen SV/SB-Kurs besucht hast, eine Kampfsportart trainierst, SV-Trainerin oder einfach interessierte Anfängerin bist.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Wasser.

Leitung: Veronika Wenzel

NEU

K01
06.01.–30.06.23
freitags 15:00–16:00 h
Frauen ab 60 Jahren
In Kooperation mit der DKV Residenz am Tibusplatz
Tibusplatz 1–7
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte

K01: Selbstverteidigung für Seniorinnen

Das Training beginnt mit sanften Mobilitätsübungen und Dehnungen. Im Hauptteil stehen dann Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit einer Auswahl effektiver Karate-Techniken. Das Training ermöglicht auch ein Schulen der Aufmerksamkeit. Ein frühes Erkennen von potenziellen Gefahrensituationen ermöglicht die Einleitung präventiver Maßnahmen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein.
Der Unterricht erfolgt in kommunikativer und angenehmer Atmosphäre.

Leitung: Margit Weber

NEU

WE02/WE03
WE02: Sa. 28.01.23
WE03: Sa. 04.03.23
Sa. 11:00–17:00 h
Frauen/Mädchen ab 16 Jahren
Johannisschule
Anmeldung: frauensport-muenster.de
€ 40,–
FSV-Mitfrauen € 25,–

WE02/WE03: Playfight – kraftvoll in Beziehung

Hier geht es vor allem um die Verbindung zu dir selbst und den anderen Frauen im Kreis. Wir erinnern uns wieder an den ganz ursprünglichen, spielfreudigen Teil in uns und kitzeln diesen anhand von spielerischen Übungen wieder wach.
Du bekommst Raum deine eigene Kraft und Stärke zu spüren, dich mit den anderen Frauen zu verbinden und authentisch in Beziehung zu gehen. Ich freue mich auf die Kriegerinnen, Tigerinnen und spielfreudigen Abenteurerinnen in euch!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Langarm+Langbein, am besten ohne Knöpfe)

Leitung: Johanna Hantke

WE01: 04.02.–05.02.23
Sa. 10:00–17:00 h
So. 10:00–14:00 h
Frauen ab 18 Jahren mit und ohne körperliche Einschränkungen
Die Wegebegleiter:innen (nur über Treppen erreichbar)
€ 70,–
FSV-Mitfrauen € 50,–
Ermäßigung auf Anfrage
Anmeldung bis 22.01.23

WE01: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

Kennst du das? Du bist allein unterwegs und fühlst dich unsicher? Jemand ruft dir einen blöden Spruch hinterher? Auf der Party wirst du aufdringlich angetanzt? Jemand kommt dir näher, als du möchtest? In dem Kurs erfährst du, wie du deine Stimme wirkungsvoll einsetzen kannst, um Nein zu sagen, wie du über deine Körpersprache Grenzen setzen und wie du reagieren kannst, wenn sich jemand grenzüberschreitend verhält. Für den Fall, dass dein Nein nicht ausreicht, lernst du einfache Selbstverteidigungstechniken kennen und wirst überrascht sein, wie viel Kraft in dir steckt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, Getränke für den Tag

Leitung: Eva-Maria Lerche

15.09.–16.09.23
Fr. 18:00–21:00 Uhr
Sa. 10:00–17:00 Uhr
Frauen ab 18 Jahren

Save the Date!

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Christa Kortenbrede

Kampfkunst und Kampfsport
für Frauen

FT03: Aikido

FT03
mittwochs 20:00–21:30 h
Frauen mit und ohne Behinderungen
Turnhalle Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasium
(Halle nicht rollstuhlgerecht)
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.
Bei schönem, warmem Wetter findet das Training von 19:30 bis 20:30 Uhr im Wienburgpark statt.
Treffpunkt: Wienburgstr./Ecke Havixburgweg.
Leitung: Lotta Reinert

Neu-/Wiedereinstieg ins Aikido:

Termine zum Neu-/Wiedereinstieg ins Aikido:
11.01.23 / 18.01.23 / 25.01.23 / 01.02.23

An diesen Terminen kannst du zusammen mit den anderen Teilnehmerinnen Aikido ausprobieren. Du kannst gemeinsam mit anderen Frauen eine ganz neue Körpererfahrung machen, eigene Grenzen ausweiten, vom Alltag abschalten und zur eigenen Mitte finden.

FT04: Ju-Jutsu

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

Frauen, die sich gerne mal auspowern und praxisnahe Selbstverteidigung lernen wollen, sind hier genau richtig. Ju-Jutsu ist ein vielseitiger und dynamischer Kampfsport. Durch das kluge Zusammenspiel verschiedenster Techniken lernst du, die Kraft des Angriffs effektiv zum eigenen Vorteil zu nutzen. Schritt für Schritt üben wir Abwehr-, Schutz-, Tritt-, Schlag-, Wurf- und Hebeltechniken bis hin zu Würge- und Kontrollgriffen und der Waffenabwehr. Viele Techniken lassen sich gut an deine Bedürfnisse und Möglichkeiten anpassen. Spaß an der Bewegung und Respekt vor dem was in dir steckt, stehen im Vordergrund des Trainings.
Leitung: Veronika Wenzel

FT05: Karate (Goju-Ryu)

FT05
donnerstags 20:00–21:30 h
Frauen
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

NEU

WE10: Capoeira „Lerne im Kampf zu tanzen“

WE10
Sa. 20.05.23
11:00–14:00 h
Mädchen ab 10 Jahren und Frauen
€ 30,–
Ermäßigung auf Anfrage
Weitere Infos auf frauensport-muenster.de
In Kooperation mit dandari-tanz.de

Capoeira, der brasilianische Kampftanz, ist eine Mischung aus Kampf, Tanz, Spiel/Energie, Musik, Akrobatik und Interaktion und vielem mehr. Capoeira hat für jede, egal welchen Alters und welcher Konstitution, viel zu bieten! Es geht um Spaß und Lebensfreude!
Leitung: Shanti Iris Schmidt

Shiatsu

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

In ruhiger Atmosphäre Geborgenheit erfahren!

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

Heike Montreal

www.heikemontreal.com
www.instagram.com/heikemontreal/
mobil 0172 5257415

RISE DANCE RESIST
14. FEB
ONEBILLIONRISINGMUENSTER.DE

Die WEGEbegleiter:innen
Institut für persönliche und berufliche Entwicklung

COACHING, WORKSHOPS, KURSE:
Lass dich beflügeln und eröffne dir Wege zu neuen Horizonten. Hier findest du Raum für dein Wachstum.

www.die-wegebegleiter.de I Tel. 0251 28 96 46 40 I Hochstraße 2 I 48151 Münster

Spaß an Bewegung
für Frauen/Mädchen ab 16 Jahren

WE04/WE05:
Rad-Wandern im Nordwesten Münsters

WE04/WE05
WE04: Sa. 15.04.23
WE05: Sa. 20.05.23
ca. 10:00–13:00 Uhr
Frauen ab 18 Jahren
Treffpunkt: Aasee-Kugeln
€ 15,– pro Wanderung
FSV-Mitfrauen € 10,–
Anmeldung:
frauensport-muenster.de
Bezahlung vor Ort
(bitte passend)

Meike radelt mit uns ins Grüne! In etwa 2 bis 3 Stunden drehen wir eine ca. 40 km lange Runde um den Nordwesten Münsters: Auf wenig befahrenen Feldwegen und unbefestigten Fahrradwegen fahren wir an Roxel, Gievenbeck und Kinderhaus vorbei. Hier und da werden wir pausieren, die Natur genießen und im angemessenen Tempo weiterradeln. Die Route ist größtenteils flach und es ist kein besonderes Können notwendig. Ein normales Tourenrad reicht völlig aus! Und das Schönste: Du musst nichts planen, denn Meike hat die Route im Kopf und wir radeln entspannt mit ihr mit. Wir radeln bei jedem Wetter. Die Gruppengröße liegt zwischen 6 und 12 Frauen.
Bitte mitbringen: Helm, Wasser, Snacks, Ersatzschlauch, wetterfeste Kleidung.
Leitung: Meike Sonnenberg

WE06–08: Wandern durchs Münsterland
Raus aus dem Alltag, rein in die Natur!

WE06: So. 23.04.23
Emsauen: Handorf–Telgte

WE07: Do. 18.05.23
Havixbeck–Billerbeck

WE08: Sa. 10.06.23
Davensberg–Amelsbüren
Frauen
Treffpunkt Hauptbahnhof Münster
€ 15 pro Wanderung
FSV-Mitfrauen € 10,–
+ ggf. Bahn-/Busticket
Zahlung vor Ort (bitte passend)

Anmeldung:
frauensport-muenster.de

Einmal im Monat schnüren wir die Wanderschuhe und gehen auf Entdeckertour. Auf verschlungen 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 Startzeit und Wanderroute findet ihr vor jeder Wanderung auf der Website des FSV.
Bitte mitbringen: Wanderschuhe, bequeme, wetteranpasste Kleidung, Rucksack mit Essen und Trinken, Sitzunterlage (falls vorhanden), ggf. Kleingeld für das Zugticket.

Wanderleitung: Sandra Hamer, Martina Scherff

Mädchen Frauen M F

NEU

WE09
29.04.23
Sa. 14:00–18:00 h
Frauen und Mädchen
ab 16 Jahren
Anfängerinnen
Johannisschule
Anmeldung:
frauensport-muenster.de
€ 40,–
FSV-Mitfrauen € 25,–

WE09: Workshop Luftakrobatik

Luftakrobatik – das kennst du vielleicht aus dem Zirkus? Bei unserem Schnupperworkshop erlernst du Grundlagen und erste Figuren. Ein wenig Krafttraining ist auch dabei. Spüre deinen Körper und erlebe, zu was du fähig bist. Spaß ist garantiert!
Bitte mitbringen: Eng anliegende Kleidung: lange Leggings, am besten mit Baumwollanteil, Shirt mit mindestens kurzen Ärmeln (die Achseln sollten bedeckt sein), wir turnen barfuß, aber Stoppersocken/ Sportschuhe sind für das Aufwärmen super! Warme Kleidung zum Überziehen, falls es zwischen den Übungen kalt wird, Wasser und ein Snack für zwischendurch.

Leitung: Lena Klein

NEU

WE10
20.05.23

Sa. 15:00–18:00 h
Frauen
Ort wird noch bekannt gegeben
€ 40,–
FSV-Mitfrauen € 25,–
Ermäßigung auf Anfrage
Anmeldung bis 17.05.2023
In Kooperation mit dandari-tanz.de

WE11: Tanzimprovisation „Tanze deinen eigenen Tanz“

Nach einem Warm-up bekommst du Impulse, um in deinen eigenen Tanz zu finden, um den Bewegungen, die aus deinem Inneren entspringen, zu folgen. Grundlage ist deine Entscheidung, deine Aufmerksamkeit und deine Bewusstheit. Wir nutzen den Raum, um zu experimentieren, und tanzen in einem geschützten, positiven Umfeld, auch mal mit den anderen Teilnehmerinnen zusammen, wenn du magst. Kurzum: Tanze deinen eigenen Lebens-Tanz.

Leitung: Shanti Iris Schmidt

FT08: Fitness & Entspannung

FT08
montags 18:30–20:00 h
Frauen
Wilhelm-Hittorf-Gymnasium
(Eingang Turmstraße)
(Halle nur über Treppen erreichbar)
FSV-Mitgliedschaft
oder 10er-Karte
Schnuppertraining:
bitte anmelden:
frauensport-muenster.de

Wir gehen achtsam miteinander um. Mit Aufwärmen, Atmen und Dehnen machen wir uns bereit. Es folgen Übungen zu Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht für ein gutes Körpergefühl. Zum Abschluss gibt es Entspannung nach Jacobsen (PMR) oder nach Schulz (AT), ergänzt mit Fantasiereisen. Wer möchte, nimmt kleine Informationen zu gesunden Rezepten oder interessanten Büchern mit. Ideen im Kurs sind herzlich willkommen und werden gern auf Wunsch „eingebaut".
Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, dicke Socken, Yogamatte nach Belieben, Jacke.

Leitung: Kerstin Opitz

FT09: Vinyasa Yoga

FT09
montags
19:30 – 21:00 h
Frauen
Die Wegebegleiter:innen
(nur über Treppen erreichbar)
Im Sommer teils draußen
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)
Erste Yogaerfahrungen werden vorausgesetzt.

Leitung: Sabine Roden

FT10: Hatha Yoga

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

Einatmen. Ausatmen. 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.

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

Leitung: Lucia Schöber

FT06: Fitness und Yoga – Eine Kooperation mit Move & Meet e.V.

FT06
montags 16:30–18:00 h
Frauen/Mädchen ab 16 J.

mit Kinderbetreuung

Kinderbetreuung mit Anmeldung
Gymnastikhalle
Marienschule
kostenfrei

Unsere Fitness- und Yogatrainings sind ein Ort der Begegnung und Bewegung unter Frauen. Das Fitnessangebot startet mit Kommunikations- und Erwärmungsspielen, anschließend machen wir mit Bällen, Stepper, Therabänder oder Hanteln weiter. Der letzte Teil der Stunde ist für Yoga und Entspannung reserviert.

Leitung: Katharina Grützmacher und Laura Verweyen

Das gute Leben schmecken

Unsere köstlichen – vielfach veganen – Brote und Kuchen sind stadtbekannt.
Wir backen sie mit kompromisslos biologischen Rohstoffen, Getreide
aus dem Münsterland und einer ordentlichen Portion handwerklichem Wissen.

FAIRBIO

cibaria

BioVollkornBäckerei

Am Mittelhafen 46 + Bremer Straße 56 · Münster

... und auf den Märkten, im Naturkosthandel und in Biosupermärkten

cibaria.de

Trainerinnen des FSV

Veronica Bundschuh
Karate, 2. Dan

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.

Johanna Hantke
Playfight

unterrichtet mit Leidenschaft und Freude, was Menschen in ihren Körpern landen lässt.

Sandra Hamer
Wandern

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.

Lena Klein
Luftakrobatik

36, Musiktherapeutin, Musikerin, seit 2022 Trainerin für Luftakrobatin. Die Faszination für Luftakrobatik habe ich 2018 aus Lateinamerika mitgebracht und trainiere seit 5 Jahren mehrmals in der Woche.

Christa Kortenbrede
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

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.

Eva-Maria Lerche
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

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

Kerstin Opitz
Fitness und Entspannung

Jahrgang 1966, zertifizierte Fitness- und Entspannungscoach. Ich betreibe selbst Krafttraining. Ursprünglich komme ich aus der Ernährungsecke. Körper, Geist und Seele gehören zusammen.

Lotta Reinert
Aikido, 2. Dan

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

Sabine Roden
Vinyasa Yoga

Yogalehrerin, zertifiziert nach den Standards der Yoga Alliance. Yoga begeistert mich und gibt mir Flexibilität, Kräftigung und mentalen Ausgleich.

Martina Scherff
Wandern

Mit beiden Füßen auf der Erde, vorwärts gehen und die wunderschöne Natur entdecken. Seit über 20 Jahren biete ich Wanderungen an, um anderen die Schönheit und die Vielfältigkeit der Natur des Münsterlandes näher zu bringen.

Lucia Schöber
Hatha Yoga
RYS 200, Yoga Alliance

Yoga ist für mich therapeutisch. Die Asanas entwickeln ihr volles Potenzial, wenn wir unser Körperbewusstsein mit erweitern. Deshalb ist es mir wichtig, auch Meditationen und Atemübungen sowie andere unterstützende Praktiken zu teilen.

Shanti Iris Schmidt
Capoeira und
Tanzimprovisation

seit 2008 selbständig mit Capoeira, Tanzimprovisation (2014) und Yoga (2019)

Meike Sonnenberg
Radwandern

Leidenschaftliche (Renn-)Radfahrerin, die mehr Frauen* aufs Rad bringen will, nebenbei noch Studentin

Margit Weber
Selbstverteidigung für
Seniorinnen
Karate 2. Dan

Jahrgang 1956. Karate SV-Lehrerin, Stufe 3. Es ist spannend zu erleben, dass Frauen in jedem Alter mit Karate anfangen können und unabhängig vom Fitnessgrad lernen, sich zu verteidigen.

Veronika Wenzel
Ju-Jutsu, 1.Kyu

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.

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. 19)
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 21.

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:** .....

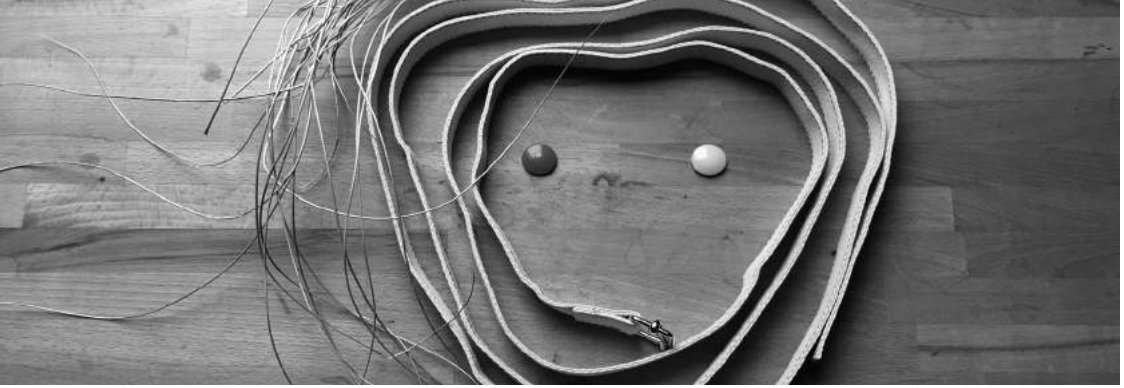
Meine Adressdaten (*) werden nur gespeichert, sofern dies für die Auftragsverarbeitung notwendig ist.

Ich habe die Anmeldebedingungen auf Seite 18 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)

D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _
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. 22.

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)

D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _
IBAN

_____
Datum, Ort und Unterschrift

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

40 Jahre Frauensportverein Münster

Eindrücke von unserer Jubiläumsfeier am 24. September 2022 in der KSHG

Montag

Fitness und Yoga Frauen/Mädchen ab 16 J.
16:30–18:00 h,
Gymnastikhalle Marienschule
FT06, S. 15

Fitness & Entspannung Frauen
18:30–20:00 h
FT08, Wilhelm-Hittorf-Gymnasium, S. 14

Vinyasa Yoga Frauen
19:30–21:00 h
FT09, Die Wegbegleiter:innen, S. 14

Ju-Jutsu Frauen
20:15–22:00 h
FT04, Johannisschule, S. 9

Mittwoch

Aikido Frauen
20:00–21:30 h
FT03, Schlaun-Gymnasium, S. 8

Power-Selbstverteidigung Mädchen ab 17J./Frauen
19:30-21:00 h
20:00-21:30 h,
FT01, Ratsgymnasium, S. 5

Donnerstag

Hatha Yoga Frauen
18:15–19:45 h
FT10, Aegidii-Ludgeri-Schule, S. 15

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

Freitag

Selbstverteidigung für Seniorinnen
06.01.–30.06.23
15:00–16:00 h
K01, DKV-Residenz Tibusplatz, S. 6

Veranstaltungsorte:

· Die Wegebegleiter:innen	Hochstr. 2 Hinterhof
· DKV Residenz	Tibusplatz 1–7
· Johannisschule	Vogel-v.-Falkenstein-Straße 4
· Aegidii-Ludgeri-Schule	Breite Gasse 3
· Gymnastikhalle Marienschule	Hermannstr. 21
· Wilhelm-Hittorf-Gymn.	Prinz-Eugen-Straße 27, Eingang Turmstraße
· Ratsgymnasium	Bohlweg 7
Turnhalle Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasium	Sonnenstraße 18

- Selbstbehauptung/Selbstverteidigung
- Kampfkunst
- Spaß an Bewegung

WE Wochenendkurs,
K Kurs,
FT Fortlaufendes Training,
S. Seite im Programmheft

Wochenendkurse Frauen

SB/SV Frauen
04.02.–05.02.23
Sa. 10:00–17:00 h
So. 10:00–14:00 h
WE01, Die Wegbegleiter:innen, S. 7

Save the date!
SB/SV Frauen
15.09.–16.09.23
Fr. 18:00–21:00 h
Sa. 10:00–17:00 h
S. 6

Playflight, Frauen/Mädchen ab 16 J./
WE02: 28.01.23
WE03: 04.03.23
Sa. 11:00–17:00 h,
Johannisschule, S. 6

Radwandern Frauen
WE04: Sa. 15.04.23
WE05: Sa. 20.05.23
ca. 10:00–13:00 h
S. 11

Capoeira Mädchen ab 10 J./Frauen
WE10: 20.05.23
Sa. 11:00–14:00 h
Ort s. Webseite, S. 9

Wandern, Frauen
WE06: So. 23.04.23
WE07: Do. 18.05.23
WE08: Sa. 10.06.23
S. 12

Luftakrobatik Mädchen ab 16 J./Frauen
WE09: Sa. 29.04.23
14:00–18:00 h
S. 13

Tanzimprovisation Frauen
WE11: 20.05.23
Sa. 15:00–18:00 h
Ort s. Webseite, S. 13