

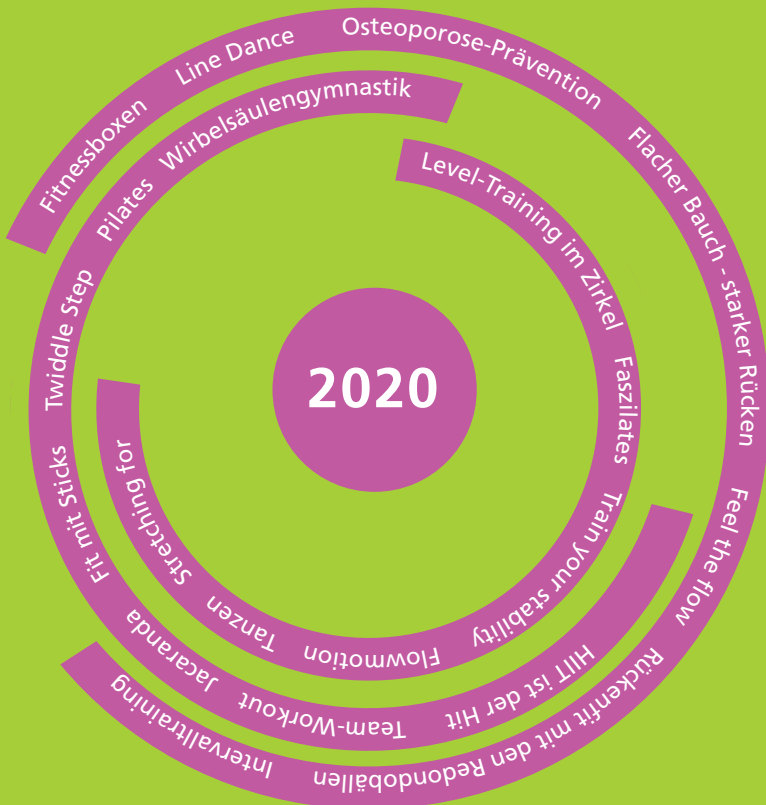


**Land Frauen**

LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.

# Sportconvention

**01./02. Februar 2020**



**Ihre Ansprechpartnerin:**

Christine Euchner  
Bildungsreferentin für  
Gesundheit und Bewegung  
Tel. 0711-249927-23  
Mail: [euchner@landfrauen-bw.de](mailto:euchner@landfrauen-bw.de)

# Informationen

- Termin:** **Samstag, 1. Februar 2020 und  
Sonntag, 2. Februar 2020**
- Beginn:** jeweils 8.45 Uhr Begrüßung im Foyer (Brezel und Kaffee)  
9.15 Uhr gemeinsamer Auftakt in Raum 09
- Ort:** SpOrt Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19,  
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt  
Bei Verwendung von Navigationsgeräten:  
Martin-Schrenk-Weg 1, 70372 Stuttgart

## Anmeldebedingungen

Verbindliche Anmeldung schriftlich (Post, Fax oder E-Mail)  
mit dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular bei:

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes  
Württemberg-Baden e.V.  
Andrea Bauknecht,  
Olgastraße 83  
70182 Stuttgart  
Fax: 0711 248927-50,  
E-Mail: bauknecht@landfrauen-bw.de

- **Gäste sind willkommen**
- Die Vergabe der Workshops erfolgt nach dem Eingangsdatum der Anmeldung. Maximal fünf verschiedene Workshops können pro Tag ausgewählt werden. Jeder Workshop hat eine Kennzahl (siehe Stundenplan). Bitte beim entsprechenden Tag die Kennzahl des ausgewählten Workshops einschließlich einer Alternative eintragen.
- In den Teilnehmergebühren sind folgende Leistungen enthalten: Brezelfrühstück mit Kaffee und Tee, Teilnahme an Workshops entsprechend den Tagesprogrammen, eine Tasche mit den Teilnahmeunterlagen. Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung oder eine Absage, sofern wir Ihren Teilnehmerwunsch aus Kapazitätsgründen nicht berücksichtigen können.
- Anmeldungen, die bis einschließlich 05. Dezember 2019 eingehen, erhalten einen Frühbuche Preis, der Normalpreis gilt bis 10. Januar 2020, bei späterer Anmeldung kommt ein Spätbucheraufschlag hinzu.
- Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer ReferentInnen vor. Sollte das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. aus Gründen, die es zu vertreten hat, die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der TeilnehmerInnen – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstat-

tung der Teilnehmergebühr. Das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust von persönlichen Sach- und Wertgegenständen.

- **Anmeldebestätigung**  
Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit den Bestätigungen der gebuchten Workshops, Mittagessen und Skriptebuch.
- **Teilnehmerinneninformation**  
Circa zehn Tage vor Beginn der Sportconvention erhalten Sie eine Teilnehmerinneninformation mit detaillierten Angaben wie der Mandatsreferenznummer und den Termin der Abbuchung der Teilnehmergebühren.
- **Teilnahmebestätigung**  
Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie bei der Veranstaltung.
- **Rücktritt**  
Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Stornierung bis einschließlich 10. Januar 2020 wird eine Bearbeitungsgebühr von 15,00 Euro erhoben. Danach ist eine Stornierung nicht mehr möglich. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbinden die Teilnehmerin nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr. Kosten, die von Dritten auf Grund einer Abmeldung/Absage durch die Teilnehmerinnen entstehen (z.B. Unterkunft oder Beförderungskosten) und die oben genannten Ausfallgebühren übersteigen, werden der Teilnehmerin in Rechnung gestellt. Rücklastschriftgebühren werden in Rechnung gestellt.
- **Gebühren**

	Frühbucherpreis bis 09. Dezember 2019	Normalpreis bis 10. Januar 2020	Spätbucherpreis ab 10. Januar 2020
	Mitglied *	Mitglied*	Mitglied*
Tageskarte Samstag	91 Euro	111 Euro	141 Euro
Tageskarte Sonntag	71 Euro	91 Euro	121 Euro
Zweitageskarte	116 Euro	136 Euro	166 Euro

\*Preis nur für Mitglieder im LandFrauenverband Württemberg-Baden e. V.

- Skriptebuch: 11 Euro
- Mittagessen: 13 Euro
- Nichtmitglieder im LandFrauenverband zahlen Teilnahmegebühr zzgl. 35 Euro.
- Bei Umbuchungen fällt eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro an.

- **Bezahlung**  
Die Teilnahmegebühren werden per Sepa-Lastschrift eingezogen. Dazu bitte das Formular auf der Rückseite der Broschüre ausfüllen.
- **Datenschutzbestimmungen**  
Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes von 1990 damit einverstanden, dass die Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. und des Bildungs- und Sozialwerkes des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. verwendet werden.
- **Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten**  
Wir weisen darauf hin, dass auf der Sportconvention Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e. V. veröffentlicht werden können. (Berichte im INFO-Magazin oder auf der Homepage, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass Fotos oder Videos mit/von ihnen zu diesem Zweck veröffentlicht werden.
- **Mittagessen**  
Warmes Mittagessen wird an beiden Tagen angeboten (bitte bei der Anmeldung entsprechendes ankreuzen). Kosten für Mittagessen: 13 Euro/Essen
- **Mitzubringen**  
Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränke
- **Skriptebuch**  
Eine Sammlung der Skripte der einzelnen Workshops ist zum Preis von 11 Euro erhältlich (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Bitte beachten Sie: Skripte gibt es nur auf Bestellung. Ein Kauf vor Ort ist nicht möglich!
- **Übernachtung**  
Wir haben ein Kontingent an Zimmern für den LandFrauenverband reserviert im BRITA Hotel GmbH, Augsburgener Straße 671 – 673, 70329 Stuttgart-Obertürkheim [www.Brita.hotel.de](http://www.Brita.hotel.de), Telefon 0711 320230  
Die Zimmer werden bis 18. Januar 2020 frei gehalten. Möchten Sie übernachten, melden Sie sich bitte selbst im Hotel und reservieren sich ein Zimmer unter dem Kennwort: „LandFrauenverband“. Der Preis beinhaltet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, ein Fahrticket der ersten Klasse für das komplette öffentliche Nahverkehrsnetz in Stuttgart und die Mehrwertsteuer.  
Zimmerpreise  
Einzelzimmer auf Anfrage, Doppelzimmer 105 Euro jeweils inklusive Frühstück

Mit freundlicher Unterstützung von



Die Geräte von TOGU können nach der Sportconvention zu einem günstigeren Preis erworben. Nachfragen bitte an Christine Euchner

# Workshops

## 01 **Step & Bodyworkout - Mix** (++)

Bodyworkout ist immer noch im Trend und das Step als Trainingsgerät sehr beliebt. Kräftigungen verschiedener Muskeln mit dem Step, auf dem Step und neben dem Step. Viele neue Ideen für Sportstunden.

## 02 **Fitnessboxen** (+++)

Fitness-Boxen ist nichts anderes, als das Boxen ohne Gegner. Die Kombination aus Grundlagenausdauer und explosiven Bewegungen, fordern Muskeln und Nervensystem, so dass ein hoher Trainingsreiz gesetzt wird.

## 03 **Line Dance I (+)**

Line Dance ist Tanzen ohne Partner. In diesem Workshop werden leicht erlernbare Tänze vermittelt, die vorwiegend bei Älteren eingesetzt werden können. Mit moderner und schnellerer Musik sind diese Tänze auch für andere Zielgruppen einsetzbar.

## 04 **Osteoporose-Prävention (+)**

Regelmäßiges und gezieltes Training bewirkt eine Zunahme der Knochendichte. Ein gut ausgebildetes Muskelkorsett ermöglicht eine aufrechte Körperhaltung. Gleichgewicht und Beweglichkeit helfen, Stürze zu vermeiden. Abwechslungsreiche und effektive Übungen mit Kleingeräten werden gezeigt.

## 05 **Flacher Bauch - starker Rücken** (++)

Wer den Bauch trainiert, sollte auch den Rücken nicht vergessen. Dieses Workout ist eine optimale Ergänzung und ein sinnvoller Ausgleich, um einseitige Belastungen vor zu beugen.

## 06 **Feel the Flow** (++)

Den Flow im  $\frac{3}{4}$  Takt genießen und sich auf eine andere Art des Tonings einlassen. Die Kombination aus Elementen der Wirbelsäulengymnastik, Core-Stability, Yoga und fließenden Bewegungen lassen die Stunde zu etwas Besonderem werden. Aufgrund des weichen und angenehmen Rhythmus des  $\frac{3}{4}$  Taktes ist diese Stunde auch für ältere Teilnehmerinnen geeignet.

## 07 **Rückenfit mit Redondobällen® mini** (++)+

Der Einsatz zweier kleiner Bälle fördert den Gleichgewichtssinn und stärkt den Beckenboden und die Bauchmuskulatur.

20 Jahre 60 bleiben! Mit regelmäßigem Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining ist das möglich! Für Teilnehmerinnen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, können mit einem Stuhl effektive und spannende Stunden gestaltet werden. Ein Intervall mit Herz-Kreislauf-Training im Stehen am Stuhl und Kräftigung und Beweglichkeit im Sitzen.

**Intervall-Training mit und auf dem Stuhl (+)** **08**

HIIT ist eine Trainingsmethode, das aus kurzen Intervallen in Kombination mit Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau. Viele Ideen für alle Altersgruppen. Das Training macht Spaß und bringt zum Schwitzen.

**HIIT ist der Hit (++)** **09**

Kennen lernen von funktionellen, stabilisierenden und kräftigenden Übungen für die untere Körperhälfte. Die Übungen werden in bestehende Übungen integriert und somit das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

**Vom Fuß über das Knie zum Becken (++)** **10**

Ein funktionelles Partner-Workout ist eine interessante und abwechslungsreiche Alternative zum Training alleine. Gemeinsam macht alles noch mehr Spaß.

**TeamWorkout-Gemeinsam stark (++)** **11**

Tiefenentspannung erfahren durch sinnvolle Kombinationen von Bewegung und bewusstem Atmen. So einfach ist es, wieder locker und gelassen zu sein.

**Achtsamkeit und Atmung (++)** **12**

Andere Tänze als im ersten Workshop. Dieser Workshop ist für Tänzer und Aerobic erfahrene Übungsleiterinnen vorgesehen. Die Tänze können nach allen Musikrichtungen getanzt werden.

**Line Dance II (++)** **13**

Mit dem Redondo® Ball lassen sich unbegrenzt abwechslungsreiche Sportstunden gestalten. Er dient der Kräftigung, der Entspannung, sowie der Körperwahrnehmung bis zum Koordinationstraining.

**Rund um den Redondo® Ball (++)** **14**

Kennen lernen des Jacarandas. Ein Ball, der im Inneren freibewegliche Edelstahlkugeln hat und 400 g schwer ist. Die selbst erzeugten Schwingungen des Jacarandas übertragen sich auf den Körper. Durch die fließende Füllung, Luft und Gewicht eine sanfte Herausforderung für die tiefer liegende Muskulatur.

**Jacaranda (++)** **15**

**16 Fasz(e)nien-  
rendes Workout  
(++)**

Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und -ausführungen werden in Kombination mit dynamischen Kräftigungselementen zu einem fließenden fasz(e)nierenden Workout. In diesem Workshop ist das Ziel in einem tollen Flow Kraft, Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit zu erhöhen.

**17 Fit mit Sticks  
(+++)**

Die Fusion von Cardio und Muskeltraining mit dem konstanten Simulieren des Trommelns beansprucht alle Muskelpartien abwechselnd. Die Körperpartien werden gestärkt, geformt und fordern alle Muskeln heraus.

**18 Seniorengymnastik mit  
Reifen (+)**

Der gute alte Reifen. Er fordert auf zum Spielen und dient als Handgerät zur Kräftigung, Mobilisation und zum Faszientraining.

**19 Step ganz  
anders!  
TwiddleSTEP  
(++)**

TwiddleSTEP schließt die Lücke zwischen Body & Mind- und Powerkursen: Im Workshop werden Übungen gezeigt, die intensiv Rumpf und Beinmuskulatur trainieren. Ein kurzweiliges und abwechslungsreiches Programm. Das dynamische Programm ist größtenteils auch ohne den Einsatz der Twiddle STEPS möglich.

**20 Pilates mit dem  
Redondo® Ball  
Plus (++)**

Pilates führt zu einem starken Rücken und einer attraktiven Körperhaltung. Durch ruhige und funktionelle Übungen wird das Core-System trainiert. Der Redondo® Ball Plus erweitert das Übungsrepertoire und verändert Pilatesübungen kreativ.

**21 Wirbelsäulengymnastik  
altmodisch? (++)**

Wirbelsäulengymnastik muss nicht altmodisch und langweilig sein. Der fast vergessene Gymnastikstab wird als Hilfsmittel für eine effektive Stunde genutzt. Der Halteapparat wird gekräftigt, mobilisiert und zum Schluss auch entspannt.

**22 Wohlfühlprogramm für  
Schulter und  
Nacken (++)**

Mit Übungen Verspannungen lösen und gezielt die Nacken- und Schulterpartie kräftigen. Mit Tipps für den Alltag gegen Schwindel.

**23 Schüttel dich fit  
(++)**

TOGU Brasil@s sind kleine, grüne, stachelige Handgeräte mit "intelligenter" Füllung. Durch deren gezielten Einsatz werden tiefe Muskelschichten angesprochen, insbesondere die Muskulatur der Körpermitte, der Arme und der Schultern. Mit wenig Kraftaufwand werden die Brasils@ „geschüttelt“.



Dadurch kommt die Füllung der lustigen Handgeräte in Bewegung und schickt direkt Impulse an die Muskeln – begleitet durch abgestimmte Musik entsteht ein abwechslungsreiches, spaßiges und effektives Training für den gesamten Körper.

Krafttraining – das Thema der Zukunft! Eine der wichtigsten konditionellen Fähigkeiten ist die Kraft. Im Gesundheitssport spielt die Kraftausdauerfähigkeit eine entscheidende Rolle. Wie gestalte ich einen effektiven, differenzierten Kraftausdauerzirkel? Es werden Übungen mit und ohne Geräte gezeigt. Kreative Möglichkeiten, auch mit einfachen Mitteln, ein abwechslungsreiches und motivierendes Training zu gestalten. Der Workshop bietet die Möglichkeit, ein neues Sportgerät kennen zu lernen: Das TwiddleSTEP. Der Kursinhalt ist in der Umsetzung auch ohne das TwiddleSTEP möglich

Ein Faszientraining mit sanften Flows. Das abschließende Dehnen und die Selbstmassage mit kleinen Bällen gibt Leichtigkeit für Hüfte, Rücken und Nacken.

Ein Workout für den ganzen Körper mit Drumssticks, einfachen Aerobicsschritten und vielen Wiederholungen. Um mitzumachen, muss frau keine Schlagzeugin sein.

Die Redondobälle von TOGU kennen lernen. Zum Einsatz kommen der Redondoball® plus, der Redondoball® und die Redondoball® minis. Gleiche Übungen bekommen mit unterschiedlichen Geräten einen unterschiedlichen Fokus, der gefühlt werden kann.

Mit somatischen Übungen werden die Selbstwahrnehmung und Bewegungskontrolle geschult. Langsame, bewusste und angenehme Bewegungsabläufe werden auf der Matte durchgeführt. Die Übungen lassen die Wirbelsäule mobiler werden. Ein stabiles Kissen und Kleidung im Zwiebellook sind ratsam.

Rumpfstabilisierende Übungen werden erarbeitet und in einem Flow gesetzt.

**Level-Training  
im Zirkel (++)** 24

**Faszientraining  
mit sanften  
Flows (++)** 25

**Cardio click  
(+++)** 26

**Redondo-  
Feeling (++)** 27

**Bewegliche  
Wirbelsäule mit  
somatischen  
Übungen (++)** 28

**Flowing Work-  
out (++)** 29

- 30 Faszilates (++)** Pilatesübungen faszial angepasst. Durch die Kombination aus dynamischen Übungen und gezielten Dehnübungen wird die tiefliegende Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert, die Koordination verbessert und die Faszien werden gelockert. Es formt die Figur, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung.
- 31 Entspannter Schulter-Nacken-Bereich mit somatischen Übungen (++)** Somatische Übungen lassen chronische Schulter-Nackenverspannungen sanft schmelzen. Eine leicht erlernbare und sehr effektive Methode zur Neuprogrammierung von „vergessenen Muskeln“. Viel Körperwahrnehmung für den Schulter-Nackenbereich. Ein stabiles Kissen und Kleidung im Zwiebellook sind ratsam.
- 32 Train your stability (++)** Trainieren der Rumpfstabilität in verschiedenen Ausgangspositionen.
- 33 Faszientraining (++)** ein Training, das unter die Haut geht. Schwingen, Dehnen, Beleben und Spüren. Elemente aus dem Faszientraining, die Inspirationen für die Stunden zu Hause geben.
- 34 Nett mit PET (+)** Den Alltagsgegenstand Flasche im Sport mal anders einsetzen. Ideen für den Unterricht mit Älteren, in dem Beweglichkeit, Kraft und Balance trainiert werden sowie Tipps für Anti-Schwindel-Übungen bis hin zur wohltuenden Entspannung. Die PET-Flasche begleitet durch die Stunde.
- 35 Mobilität für den Rücken (++)** Alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule werden trainiert und gedehnt
- 36 Warmup Variationen (++)** Der Einstieg in die Sportstunde ist wichtig fürs Ankommen und dass der Körper auf die nachfolgende Belastung vorbereitet wird. Verschiedene Aufwärmbeispiele mit und ohne Handgeräte werden gezeigt. Die Warmups für die kommenden Wochen sind gesichert!
- 37 Tanzen ist .....(+)** Balance- und Gedächtnistraining mit Musik  
Warum nicht mal verschiedene Rhythmen und Tanzarten in die Sportstunde integrieren? Die Palette in diesem Workshop reicht von Walzer, Salsa, Cha-Cha-Cha, über eine Schritt-Arm-Kombi bis hin zu einem Sitztanz.
- 38 Stretching for all** Gemeinsames, gemütliches Stretchen für alle, ca. 20 Min

## Sportconvention 2020

## Samstag, den 01. Februar 2020

Zeit	Raum	Raum	Raum	Raum	Raum
8.30	Gemeinsames Brezelfrühstück mit Kaffee und Tee				
9.15	Gemeinsamer Auftakt im Raum 09				
9.30-10.45	Step & Bodyworkout iMix	Fitnessboxen	Line Dance I	Osteoporose Prävention	Flacher Bauch - starker Rücken
Workshop Nr	Heike Meidinger 1	Eva Breitschaffter 2	Ines Maaß 3	Bettina Häfele 4	Nina Hirsch 5
11.05-12.20	Feel the Flow (3/4 Takt)	Rückenfit mit den Redondobällen mini.	Intervall-Training mit und auf dem Stuhl	HIIT ist der Hit	Vom Fuß über das Knie zum Becken
Workshop Nr	Heike Meidinger 6	Eva Breitschaffter 7	Heidrun Beck-Schulz 8	Bettina Häfele 9	Nina Hirsch 10
12.20-13.05	Mittagessen				
13.05-14.20	TeamWorkout- Gemeinsam stark	Achtsamkeit und Atmung	Line Dance II	Rund um den Redondoball	Jacaranda
Workshop Nr	Heike Meidinger 11	Eva Breitschaffter 12	Ines Maaß 13	Bettina Häfele 14	Nina Hirsch 15
14.40-15.55	Fasz(e)nierendes Workout	Fit mit Sticks	Seniorengymnastik mit Reifen	Step ganz anders! TwiddleSTEP	Pilates mit dem Redondo Ball plus
Workshop Nr	Heike Meidinger 16	Eva Breitschaffter 17	Heidrun Beck-Schulz 18	Bärbel Grieser 19	Nina Hirsch 20
16.15-17.30	Wirbelsäulengymnastik altmodisch?	Wohlfühlprogramm für Schulter, Nacken	Schüttel dich fit	Level-Training im Zirkel	Faszientraining mit sanften Flows
Workshop Nr	Heike Meidinger 21	Eva Breitschaffter 22	Heidrun Beck-Schulz 23	Bärbel Grieser 24	Nina Hirsch 25

<b>Sportconvention 2020</b>		<b>Sonntag, den 02. Februar 2020</b>	
Zeit	Raum	Raum	Raum
8.30 Gemeinsames Brezelfrühstück mit Kaffee und Tee			
9.15 Gemeinsamer Auftakt im Raum 09			
9.30-10.45	<b>Cardio click</b>	<b>Redondo Feeling</b>	<b>Bewegliche Wirbelsäule mit somatischen Übungen</b>
Workshop Nr	Katja Willnauer-Merz 26	Angelika Schmidt 27	Silke Kollender 28
11.05-12.20	<b>Flowing Workout</b>	<b>Faszilates - Pilatesübungen faszial angepasst</b>	<b>Entspannter Schulter-Nackens-Bereich mit somatischen Übungen</b>
Workshop Nr	Katja Willnauer-Merz 29	Angelika Schmidt 30	Silke Kollender 31
12.20-13.05 Mittagessen			
13.05-14.20	<b>Train your stability</b>	<b>Faszientraining- ein Training das unter die Haut geht!</b>	<b>Fit mit PET</b>
Workshop Nr	Katja Willnauer-Merz 32	Angelika Schmidt 33	Gaby Lengerer 34
14.40-15.55	<b>Mobilität für den Rücken</b>	<b>Warmup Variationen</b>	<b>Tanzen ist....</b>
Workshop Nr	Katja Willnauer-Merz 35	Angelika Schmidt 36	Gaby Lengerer 37
16.00	<b>Stretching for all</b>		
Workshop Nr	Katja Willnauer-Merz Geht noch nicht weg, sondern lasst uns gemeinsam gemütlich stretchen und zusammen die Tage oder den Tag abschließen 38		

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Sportconvention an folgenden Tagen zu folgenden Workshops an:

Uhrzeit	Samstag, 1. Februar 2020 (1 - 25)	Sonntag, 2. Februar 2020 (26 - 38)
9.30 - 10.45	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>
11.05 - 12.20	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>
12.20 - 13.05	Mittagspause	Mittagspause
13.05 - 14.20	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>
14.40 - 15.55	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>
16.15 - 17.30	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> alternativ <input type="checkbox"/>
Ich bin Mitglied im LandFrauenverein: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		
Ich möchte ein Skriptebuch: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		
Ich möchte ein warmes Mittagessen: Samstag <input type="checkbox"/> Standard <input type="checkbox"/> vegetarisch Sonntag <input type="checkbox"/> Standard <input type="checkbox"/> vegetarisch		
<input type="checkbox"/> Ich bin Selbstversorgerin		
Name, Vorname		
Anschrift		
Telefon	Fax	E-Mail

<b>Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. Olgastraße 83 • 70182 Stuttgart</b>	
Die Teilnahmegebühr wird mittels SEPA-Lastschrift frühestens fünf Tage nach der Veranstaltung eingezogen. Die Gläubiger-Identifikationsnummer des Bildungs- und Sozialwerkes lautet: DE26ZZZ00000272944. Die Mandatsreferenznummer wird mit der Teilnehmerinformation mitgeteilt.	
<b>Sepa-Lastschriftmandat</b>	
Ich ermächtige das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese 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.	
Kontoinhaber(in) falls abweichend von Teilnehmer(in)	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Ort	
Kreditinstitut (Name)	
BIC:    _ _ _ _ _   _ _ _	
IBAN DE _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _	
Ort, Datum	Unterschrift des/der Kontoinhabers/in

**Bitte beachten:**  
Das Konto muss die erforderliche Deckung aufweisen. Anfallende Gebühren wegen Nichteinlösung der Lastschrift werden an den Zahlungspflichtigen weitergegeben. Der Rücktritt von einer Veranstaltung muss dem Bildungs- und Sozialwerk bis spätestens 10. Januar 2020 schriftlich vorliegen. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro erhoben. Falls bei Rücktritt nach diesem Termin keine Ersatzperson einspringt, wird die Veranstaltungsgebühr fällig. Mit der Unterschrift werden die oben aufgeführten Rücktrittsbedingungen akzeptiert.



Bildungs- und Sozialwerk des  
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.  
Olgastraße 83  
70182 Stuttgart

Tel. 0711-248 927-0  
Mail: [info@landfrauenverband-bw.de](mailto:info@landfrauenverband-bw.de)  
[www.landfrauen-bw.de](http://www.landfrauen-bw.de)