UNSERE WORKSHOPS

Theorie

- Präsenz zeigen - authentisch und erfolgreich auftreten mit **Dr. Angela Daalmann**
- „Charisma entwickeln – sich selbst und andere anerkennen und wertschätzen!“ mit **Anja Henke**
- Mehr Focus & Energie für Sport, Ehrenamt, Beruf und Freizeit mit **Kerstin Peren**
- Stressreduktion mit Herzintelligenz mit der HeartMath®-Methode mit **Meike Schröer**
- Ehrenamt sichern, fördern und aufwerten mit **Sabine Homann**
- Schwarmintelligenz nutzen - Kollegialität leben mit **Astrid Thews**

Praxis

- Erlebnispräsentation Life Kinetik®: Fitness fürs Gehirn mit **Renate Maiworm**
- Drums Alive®: Sportlich geht's mit den Drums Sticks an die Pezzibälle! mit **Nicole Nussbicker**
- Soul Center – Deine innere Mitte! mit **Susanne Kersting**
- Mitten ins Ziel: Bogenschießen für Anfängerinnen mit **Uwe Kurzweg, Yvonne Acker und der VSG Rheinhausen e.V.**
- Auf dem Skateboard durchstarten! mit **Katrin Kaiser**
- Wasser – Nicht nur zum Trinken da! (Aquafitness) mit **Britta Wortmann& Maja Borkowski**

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0
Fax 0203 7381-616
E-Mail: Sportehrenamt@lsb.nrw
www.sportehrenamt.nrw

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Ladies Com

communication · competition · community

15.-17. MAI 2020 IM SPORT- UND TAGUNGSZENTRUM HACHEN

Die LadiesCom wird im Rahmen der Initiative Ehrenamt des Landessportbundes NRW im Schwerpunktjahr „Mädchen und Frauen im Sport“ durchgeführt.

Fotos:
Impulsgeberinnen: privat;
Rest: bilddatenbank.lsb.nrw – Andrea Bowinkelmann

5768/02.2020/500

Komm zur LadiesCom 2020 vom 15.-17. Mai 2020 im Sport- und Tagungszentrum Hachen!

communication
Wir teilen unsere Erfahrungen im Sportehrenamt

competition
Wir lieben Herausforderungen und gestalten aktiv die Zukunft unseres Sports

community
Wir vernetzen gleichgesinnte Frauen, die mit Leidenschaft im Sport wirken

Anmeldung:
Alle Informationen zur Anmeldung findet ihr online unter **www.sportehrenamt.nrw.**

Kosten: 50,00 €

UNSER PROGRAMM

Freitag, 15. Mai 2020

19:30 Uhr
Auftakt LadiesCom
Mona Küppers & Dr. Eva Selic

20:30 – 21:30 Uhr
Warm-Up mit Uta Rotermund
Satirikerin und Kabarettistin

ab 21:30 Uhr
Willis Tennenfeuer
Ausklang in der Tenne

Samstag, 16. Mai 2020

10:00 Uhr
„Die Zukunftsmacherin":
Wie gestalten wir die Zukunft? – Teil I
Plenum mit allen Teilnehmerinnen

Impulsvortrag:
Kulturwandel in Organisationen – mutige Entscheidungen, holprige Anfänge und Werte, die alle tragen.

Impulsgeberinnen sind **Bettina Cramer** *(Bild oben)* und **Marie Koch** *(Bild unten)*, aus dem Unternehmen Upstalsboom

12:00 Uhr
Mittagessen

13:30 – 15:30 Uhr
Workshopphase I
Wähle aus allen Workshops deinen Favoriten

15:30 Uhr
Coffee, Cake & Communicate
„Ich biete, ich suche" – neue Impulse und Angebote aus und für das Netzwerk der Frauen

16:30 – 18:30 Uhr
Workshopphase II
Wähle aus allen Workshops deinen Favoriten

19:00 Uhr
BBQ & Drinks

Sonntag, 17. Mai 2020

10:00 – 11:00 Uhr
„Die Zukunftsmacherin": Wie gestalten wir die Zukunft? – Teil II
Plenum mit allen Teilnehmerinnen

Impulsvortrag:
Jetzt bin ich mal dran! Machen Sie Ihr Ding – souverän und selbstbestimmt

Impulsgeberin ist **Ilka Piechowiak** *(Bild rechts)*, Expertin für persönlichen Erfolg, Selbstbestimmung und Führung

11:00 – 11:45 Uhr
Wir sind dran!
Gemeinsame Abschlussübung im Plenum

11:45 – 12:00 Uhr
Goodbye

ab 12:00 Uhr
Mittagessen (falls gewünscht)