

Wann? Samstag, 17.09.2022 | 09:30 bis 15:00 Uhr – Einlass ab 08:30 Uhr

Wo? in der und um die Sporthalle Dürer – 06217 Merseburg, Albrecht-Dürer-Straße 2

Wer? Der KreisSportBund Saalekreis e.V. lädt Euch, liebe Mädchen und Frauen, zu einem erlebnisreichen Tag mit ganz viel Sport und Spaß sowie Informationen ein.

Was? 32 interessante Workshops in Praxis und Theorie von B wie „Bauch-Beine-Po“ bis Z wie „Zumba® Fitness“ - diese Angebote sollen zum Mitmachen und Ausprobieren einladen, aber auch Anregungen für die Sporttheorie und Sportpraxis im Verein vermitteln und neue Mitglieder für die Sportvereine gewinnen.



Außerdem sind viele wertvolle Tipps rund um die Gesundheit für Euch mit dabei! Die Teilnahme am Aktionstag wird mit 4 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB-Lizenz „Übungsleiter/in – C sportartübergreifender Breitensport“ anerkannt.

Versicherungsschutz: besteht im Rahmen der ARAG-Sportversicherung für Vereinsmitglieder. Für Nichtmitglieder besteht Versicherungsschutz während der aktiven sportlichen Betätigung im Rahmen des zusätzlich abgeschlossenen Versicherungsvertrages!



Anmeldeschluss: 11.09.2022 mit dem Anmeldeformular oder Online

Mit kostenfreien und gesunden Mittagsimbiss. Mit einem Smoothie-Bike am Infostand der AOK.

Teilnehmerbeitrag: 13,00 € sind bis zum 12.09.2022 an den KreisSportBund Saalekreis e.V. IBAN: DE 80 8005 3762 3310 0088 50, BIC: NOLADE21HAL zu überweisen oder 20,00 € vor Ort an der Anmeldung zu zahlen (außer sozial Benachteiligte)

Für eine gute Vorbereitung benötigen wir jetzt Eure Unterstützung. Wir freuen uns auf Eure Anmeldung!

Achtung: Wir bitten alle Teilnehmerinnen, selber eine Gymnastikmatte mitzubringen. Es stehen nur begrenzte Kapazitäten zur Ausleihe von Gymnastikmatten (gegen 20,00 € Kautions) zur Verfügung!

Wir danken dem Landkreis Saalekreis, der Stadt Merseburg, dem Basedow-Klinikum, dem LSB Sachsen-Anhalt und der AOK für ihre Unterstützung.



Ablaufplan · 10. Frauensportaktionstag · Samstag, 17.09.2022 · 09:30 - 15:00 Uhr · Einlass ab 08:30 Uhr · Sporthalle Dürer · Merseburg · Albrecht-Dürer-Str. 2

Zeit	Dürrer (Sporthalle)	Klassenraum A (Sekundarschule)	Klassenraum B (Sekundarschule)	Speiseraum (Grundschule Dürrer)	Aula (Sekundarschule)	Aula (Domgymnasium)	Fitnessraum Dürrer-Sporthalle	Küche / Vereinsraum Dürrer-Sporthalle
09:30 - 10:00 gemeinsame Eröffnung und tänzerisches, schwungvolles Warm-Up mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Dürrer								
10:00 - 11:00	Zumba®Fitness (Jeannette Schulze)	Blocktänze (Dieter Gille)	Kinesiotaping für Jedermann (Jens Hölperl)	Pilates (Tobias Moses)	Hoopworkout & Dance (Tina Lathan)	Yoga für die Füße (Beate Kleinschmidt)	Schwungvolle Rückenschule mit TOGU Brasils® (Sabrina Funk)	Impulsvortrag – Fit in den Tag (Sophia Schnaubelt)
11:15 - 12:15	FitKick (Jeannette Schulze)	Kreistänze und Paarkreise (Dieter Gille)	Kinesiotaping für Jedermann (Jens Hölperl)	Funktionelles Zirkeltraining (Tobias Moses)	Pole Dance für Anfänger (Tina Lathan)	Yoga für die Verdauung (Beate Kleinschmidt)	Die fitte Mitte – Beckenbodentraining (Sabrina Funk)	Genussvoll und gesund essen (Bettina Daum)
12:15 - 13:00 Mittagspause mit Imbiss								
13:00 - 14:00	Line Dance (Jeannette Schulze)	Koordinativ gefo(r)dert (Hannes Mück)	—	Bauch-Beine-Po (Tobias Moses)	Pole Dance für Anfänger (Tina Lathan)	Klang-Yoga (Beate Kleinschmidt)	Time to Relax (Sabrina Funk)	Erste Hilfe-Praxis (DLRG OG Leuna-Merseburg)
14:15 - 15:00 gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Cooldown mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Dürrer								



ANMELDUNG

10. Frauensportaktionstag
Samstag, 17.09.2022, 09:30 - 15:00 Uhr
Einlass ab 08:30 Uhr
Sporthalle Dürrer – 06217 Merseburg
Albrecht-Dürer-Straße 2

Name: _____

Alter: _____ Verein: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon o. E-Mail: _____
(für evtl. Rückfragen)

Ich melde mich für folgende Workshops (WS) an:

Erstwunsch/ Titel	Zweitwunsch/ Titel	Drittwunsch/ Titel
WS 10:00 - 11:00 Uhr _____	_____	_____
WS 11:15 - 12:15 Uhr _____	_____	_____
WS 13:00 - 14:00 Uhr _____	_____	_____

Anmerkungen _____

Anmeldung bis 11.09.2022:

Online: www.kreissportbund-saalekreis.de,
Fax: 03461 309638, E-Mail: meyer@kreissportbund-saalekreis.de oder
Post: KreisSportBund Saalekreis e.V., Sixtstraße 16a, 06217 Merseburg

Tipp - kopiert Euch Eure Anmeldung für später!

Zeit	Outdoor I (Treffpunkt Eingang)	Outdoor II (Treffpunkt Eingang)	Outdoor III (Treffpunkt Eingang)
09:30 - 10:00 gemeinsame Eröffnung und tänzerisches, schwungvolles Warm-Up mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Dürrer			
10:00 - 11:00	Outdoor-Training (Christopher Sipp)	Überraschendes mit Gymnastikstab und Flexibar (Petra Kunitzsch)	Smovey and Smile (Liliane Franz)
11:15 - 12:15	Workout für den ganzen Körper (Christopher Sipp)	Spielend fit mit Rodondbällen (Petra Kunitzsch)	Smovey and Smile (Liliane Franz)
12:15 - 13:00 Mittagspause mit Imbiss			
13:00 - 14:00	Selbstverteidigung für Frauen (Christopher Sipp)	Körperachtsamkeit für Einsteiger – Faszientraining ohne Rolle (Petra Kunitzsch)	Smovey and Smile (Liliane Franz)
14:15 - 15:00 gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Cooldown mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Dürrer			



im Saalekreis – sportlich & integrativ

Herzlich willkommen zum 10. Frauensportaktionstag am 17.09.2022 in Merseburg

Das interessante Rendezvous für sportliche Frauen und solche, die es werden wollen!

www.kreissportbund-saalekreis.de





1. Bauch-Beine-Po

Der Klassiker für alle Mädchen und Frauen. Kräftigungstraining für die Bein- und Gesäßmuskulatur sowie Übungen für eine starke Bauchmuskulatur.

Referent: Tobias Moses

2. Blocktänze

Erlebt in diesem Workshop Tänze rund um die Welt. Der Referent hat Tänze mit einfachen Grundschritten ausgewählt, die jede Teilnehmerin für sich allein tanzt. Es geht vom Walzer über den Radetzky-Marsch bis hin zum griechischen Tanz. Tanz dich frei – sei dabei!

Referent: Dieter Gille

3. Die fitte Mitte - Präventives Beckenbodentraining

Heute weiß man, wie enorm wichtig regelmäßiges Beckenbodentraining ist. Doch meist bekommt diese Muskulatur leider erst dann Aufmerksamkeit, wenn sie schlapp macht. In diesem Kurs lernt ihr einfache Übungen auf der Matte kennen, die ihr auch wunderbar Zuhause nachmachen könnt.

Referent: Sabrina Funk

4. Erste Hilfe-Praxis

Sicher kennt ihr als Übungsleiterin oder auch als Sportlerin Unfälle, Verletzungen oder Akutsituationen während des Trainings. Wie reagiere ich richtig? Im Workshop werden grundlegende Fähigkeiten der Soforthilfe – stabile Seitenlage, Reanimation und Wundversorgung geübt. Ebenso wird es Hinweise zur Ersten Hilfe bei typischen Sportverletzungen geben.

Referent: DLRG OG Leuna-Merseburg e.V.

5. FitKick

... ist ein Fitnessworkout, in welchem Box- und Kick-Elemente mit Aerobic verbunden zur Musik ausgeführt werden.

Referent: Jeannette Schulze

6. Funktionelles Zirkeltraining

Ein abwechslungsreiches Stationstraining bietet große Vielfalt an Übungen, welche in einem Intervalltraining absolviert werden.

Referent: Tobias Moses

7. Genussvoll und gesund essen

Wer sich pflanzenbetont, fleischarm oder sogar komplett tierfrei ernähren möchte, findet in herzhaften sowie süßen Brotaufstrichen eine schmackhafte Alternative zu Wurst, Käse und Co. Wer es noch natürlicher mag als Fertigprodukte zu verwenden und das gesunde Potenzial frischer Zutaten voll ausschöpfen möchte, kann seine Brotaufstriche in wenigen Arbeitsschritten selbst herstellen. Welche vegetarischen und veganen Zutaten sich dafür eignen und wie groß die geschmackliche Vielfalt selbst gemachter Brotaufstriche sein kann, werde ich euch zeigen und selbst ausprobieren lassen.

Referent: Bettina Daum (Trophologin)

8. Hoopworkout & Dance

Hier zeige ich dir das Hula Hoop viel

mehr ist als den Reifen um die Hüften zu schwingen. Starte mit einem kleinen Workout um und mit dem Reifen und lerne eine kurze Choreografie mit Tricks, um sportlich mit dem Hoop zu tanzen.

Referent: Tina Lathan

9. Impulsvortrag - Fit in den Tag

„Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“ - Diesen Satz hört man oft. Wie sollte diese Mahlzeit am besten aussehen? Komm vorbei und erfahre alles Wichtige für den Start in den Tag und probiere gesunde Frühstückskomponenten aus der Müllbar.

Referent: Sophia Schnaubel (Ernährungswissenschaftlerin)

10. Kinesiotaping für Jedermann

Kinesiologisches Taping hat sich als beliebte Therapieform im Breitensport und der Sportphysiotherapie etabliert. Das Kinesiotape ist ein buntes, textiles Klebeband, das in speziellen Techniken (Taping) auf der Haut aufgebracht wird und gesundheitsfördernde Wirkungen erzielen soll. Das Tape ist eine etwas andere Art der Begleitung und Unterstützung zum Beispiel bei Gelenk- und Muskelbeschwerden. Lasst euch in diesem Workshop erklären und zeigen, wie das funktioniert.

Referent: Jens Hölperl (Physiotherapeut)

11. Klang-Yoga

Während wir uns bewegen, lassen wir uns in diesem Kurs von Klängen leiten. Die Schwingungen der Klangschalen führen nicht nur zum vertieften, innerlichen Üben, sondern sie erleichtern auch bestimmte Yoga-Positionen. Letztendlich wird tiefe Entspannung möglich.

Referent: Beate Kleinschmidt

12. Koordinativ gefo(e)rdert

... ist das gezielte Erlernen eines funktionierenden Zusammenspiels von deinem Nervensystem, deinem Gehirn und deinen Muskeln. Die koordinativen Fähigkeiten müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Es bedarf nicht viel, um seine Koordination zu schulen. Lasst es uns gemeinsam mit einigen Hilfsmitteln und Kleinsportgeräten ausprobieren. Ihr werdet sehen, der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Referent: Hannes Mück

13. Körperachtsamkeit für Einsteiger – Faszientraining ohne Rolle

Das Faszientraining ist mittlerweile Bestandteil vieler Sportstunden und es hilft uns beweglich und uns fit zu halten. Die Übungen für das Bindegewebe ohne Rolle lassen sich gut im Alltag einbauen. Wir lernen Achtsamkeit beim Üben und im Atemrhythmus zu arbeiten. Darüber hinaus gibt es Empfehlungen für ein sicheres und verletzungsfreies Training.

Referent: Dr. Petra Kunitzsch

14. Kreistänze und Paarkreise

Die Kombination aus wunderschöner Musik und eher leichten Tanzschritten macht diese Tänze so attraktiv. Der Kreis ist dabei eine Form der Harmonie. In diesem Workshop erfährst du eine einfache Möglichkeit in Bewegung zu sein, den Kreislauf in Schwung zu bringen und das Gedächtnis zu fördern. Auch Tänze von Paaren auf einer Kreisbahn mit

Partnerwechsel und in entgegengesetzten Richtungen werden ausprobiert.

Referent: Dieter Gille

15. Line Dance

... der Tanztrend, der alle begeistert. Egal ob aktuelle Charts oder Country – hier ist für JEDEN etwas dabei. Erlebe, wie viel Spaß Tanzen in der Gruppe machen kann.

Referent: Jeannette Schulze

16. Outdoor-Training

Die Natur, bzw. in unserem Fall der Kinderspielplatz, wird zum Fitnessstudio. Parkbänke werden für Step-ups genutzt und ein Klettergerüst wird zum Zugturm umfunktioniert. Treppen oder kleine Hügel bieten sich super für kurze Läufe an. Sportbekleidung und Laufschuhe sind alles, was man für Outdoor Fitness benötigt. Wir beginnen das Training direkt vor der Turnhalle.

Referent: Christopher Sipp

17. Pilates

Stärkt eure Körpermitte. Der Workshop bietet ruhige und kontrollierte Bewegungen und zielt auf eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur ab.

Referent: Tobias Moses

18. Pole Dance für Anfänger

Pole Dance ist dein Ganzkörperworkout, welches nicht nur Spaß macht sondern auch Kraft, Balance und Flexibilität fördert und obendrein dein Selbstbewusstsein stärkt und dir zu einem neuen Körpergefühl verhilft. (ACHTUNG: bei Teilnahme bitte am Trainingstag /Vortrag nicht Körper und Hände eincremen!)

Referent: Tina Lathan

19. Schwungvolle Rückenschule mit den TOGU Brasil®

Klassische Rückenschule war gestern. In dieser Sporteinheit zeige ich euch, wie durch wechselnde Schwung- und Schüttelbewegungen vor allem die Tiefenmuskulatur trainiert werden kann und damit die Wirbelsäule geschützt wird. Zusätzlich dienen die TOGU Brasilis als kleine Zusatzgewichte bei klassischen Rückenübungen oder als Massageeffekt in der Entspannungsphase.

Referent: Sabrina Funk

20. Selbstverteidigung für Frauen

Im Workshop erlernen die Teilnehmerinnen, wie sie sich in gefährlichen Situationen erfolgreich verteidigen. Dabei ist es besonders wichtig, bedrohliche Situationen richtig einzuschätzen, eigene Schwächen und Stärken zu erkennen sowie Hemmschwellen abzubauen. Du lernst wichtige Handgriffe sowie Tritt- und Schlagkombinationen gegen diverse Arten von Angriffen. Im Stand und am Boden, kannst du dich auspowern und gleichzeitig etwas Wertvolles für deinen Alltag mitnehmen.

Referent: Christopher Sipp

21. Smoveys and Smile

Smoveys sind kleine Kraftpakete, die je 500 Gramm wiegen und durch Bewegung bis auf 5 kg beschleunigt werden können. Es handelt es sich um zwei gerippte Plastikschläuche mit jeweils 4 freilaufenden Stahlkugeln. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen lösen kann.

Die Auswahl der Übungen wird hierbei variiert, so dass jeder aus diesem Ganzkörper-Workout seinen Nutzen ziehen kann.

Referent: Liliane Franz

22. Spielend fit mit Redondobällen

Bälle haben auf uns eine besondere Anziehungskraft. Oder? Wir wollen sie werfen, fangen, schwingen, rollen und für kräftigende Übungen nutzen. Freut euch auf eine runde bewegte Stunde, die anspruchsvoll wird für Körper & Geist.

Referent: Dr. Petra Kunitzsch

23. Time to Relax

In der heutigen Zeit hetzt man sich von einem Termin zum nächsten. In diesem Workshop zeige ich euch unterschiedliche Entspannungsmethoden (wie BodyScan, PMR und AT) sowie Techniken zur Blitzenntspannung für den Alltag und zwischendurch. Just relaaaaax.

Referent: Sabrina Funk

24. Überraschendes mit Gymnastikstab & Flexibar

Der Gymnastikstab wurde vielerorts durch moderne Geräte ersetzt. Dabei ist er nicht nur eine Alternative zum Schwingstab, sondern für kleine Spiele und im funktionellen Training, mit alten und neuen auch faszialen Übungen, ein tolles Sportgerät. Wir bieten heute Beides an – das starre und das schwingende Sportgerät.

Referent: Dr. Petra Kunitzsch

25. Workout für den ganzen Körper

Wir zeigen dir die besten Übungen für dein Ganzkörper-Workout. Dabei trainieren wir mit und ohne Widerstandsband (Fitnessband). Neben den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des Bandes werden vor allem Muskelpartien erreicht, die sonst unterfordert bleiben. Besonders wichtig: Wir trainieren kontrolliert und gelenkschonend!

Referent: Christopher Sipp

26. Yoga für die Füße

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Sie sind das Fundament unserer Körperstatik und bilden mit ihren Gewölbestrukturen die Grundlage für unsere Aufrichtefähigkeit. In diesem Kurs lernen wir einfache Fußübungen kennen, die die Fußmuskulatur aktivieren. Darüber hinaus „verwurzeln“ wir uns über die Füße im Stand und erkunden verschiedene Gangmuster.

Referent: Beate Kleinschmidt

27. Yoga für die Verdauung

Ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist wichtig für unser Wohlbefinden. Häufig jedoch führen Stress und Fehlernährung zu mangelnder Organ-tätigkeit und damit zu diversen Beschwerden. Yoga kennt eine Fülle von organunterstützenden Übungen, von denen wir einige üben wollen.

Referent: Beate Kleinschmidt

28. Zumba® Fitness

... ist eine Mischung aus Fitnesstraining, Aerobic und Elementen internationaler und lateinamerikanischer Tänze.

Referent: Jeannette Schulze