Wann? **Samstag, 21.09.2019 | 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, Präsentationen und Informationen ein.

Was? 35 interessante Workshops in Praxis und Theorie von **B wie „Brazilian Jiu-Jitsu" bis Z wie „Zumba®Gold"** - 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 wissenswerte 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.

Frauen Power
im Saalekreis – sportlich & inegrativ

rahmen programm

- Gesundheits-/Fitnesscheck mit Messung von Blutzucker und Blutdruck, sowie BMI-Ermittlung zum Ankommen durch das Basedow-Klinikum
- Infostand der AOK
- Info- und Beratungsstand des Sanitätshauses GRAF mit Venenmessung
- kostenfreier, gesunder Mittagsimbiss
- Teilnehmertombola (die Teilnahme an der Verlosung erfordert Eure Anwesenheit)

Teilnehmerbeitrag: 13,00 € sind **bis zum 13.09.2019** an den KreisSportBund Saalekreis e.V.
IBAN: DE 80 8005 3762 3310 0088 50,
BIC: NOLADE21HAL zu überweisen
oder 17,00 € 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!**

Anmeldeschluss: 12.09.2019 mit dem entsprechenden Anmeldeformular

Wir danken dem Landkreis Saalekreis, der Stadt Merseburg, dem Basedow-Klinikum, dem Sanitätshaus GRAF, dem Maya Mare und der AOK für ihre Unterstützung.

Achtung: Wir bitten alle Teilnehmer ihre eigene Gymnastikmatte mitzubringen. Es stehen nur begrenzte Kapazitäten zur Ausleihe (gegen 20,00€ Kaution) zur Verfügung!

Ablaufplan · 7. Frauensportaktionstag · Samstag, 21.09.2019 · 09:30 - 15:00 Uhr · Einlass ab 08:30 Uhr · Sporthalle Dürer · Merseburg · Albrecht-Dürer-Str. 2

Zeit	Dürer *(Sporthalle)*	Dürer *(Fitnessraum)*	Turnhalle *(Grundschule Dürer)*	Aula *(Sekundarschule)*	Aula *(Domgymnasium)*	Klassen-raum A	Klassen-raum B	Klassen-raum C	Klassen-raum D	Speiseraum *(Grundschule Dürer)*
09:30 - 10:00	gemeinsame Eröffnung mit „Happy Dance" *(Janka Daubner)* in der Sporthalle Dürer									
10:00 - 11:00	Zumba®Fitness *(Jeannette Schulze)*	Faszientraining *(Dieter Spröte)*	Pilates mit Pilatesrolle *(Janka Daubner)*	Tabata *(Sebastian Otto)*	Tai Chi Chuan *(Dr. Nicole Meier-Siegfried)*	Klang-Yoga I *(Beate Kleinschmidt)*	Fitness-Boxen *(Christian Schulz)*	Erste Hilfe-Praxis *(DLRG OG Leuna-Merseburg)*	Energy-Balls selbst gemacht *(Bettina Daum)*	IDOGO® für Körper und Seele *(Yvonne Walther)*
11:15 - 12:15	Zumba®Gold *(Jeannette Schulze)*	Faszientraining *(Dieter Spröte)*	Pilates mit Pilatesrolle *(Janka Daubner)*	Rücken-Fit *(Sebastian Otto)*	Tai Chi Fighting *(Dr. Nicole Meier-Siegfried)*	Klang-Yoga I *(Beate Kleinschmidt)*	Fitness-Boxen *(Christian Schulz)*	Erste Hilfe-Praxis *(DLRG OG Leuna-Merseburg)*	Gute Laune durch genussvolles Essen *(Bettina Daum)*	Elastiband für mehr Bewegung *(Yvonne Walther)*
12:15 - 13:00	Mittagspause mit Imbiss									
13:00 - 14:00	3/4-Dance *(Jeannette Schulze)*	Faszientraining *(Dieter Spröte)*	Wirbelsäule und Körperhaltung *(Janka Daubner)*	Brazilian Jiu-Jitsu *(Sebastian Otto)*	24 taoistische Gesundheitsübungen *(Dr. Nicole Meier-Siegfried)*	Klang-Yoga II *(Beate Kleinschmidt)*	Gehirntraining durch Bewegung *(Kristin Rumi)*	Erste Hilfe-Praxis *(DLRG OG Leuna-Merseburg)*		Redondo macht dich fit *(Yvonne Walther)*
14:15 - 15:00	gemeinsamer Abschluss mit Linedance *(Jeannette Schulze)* und Tombola in der Sporthalle Dürer									

Frauen Power
ANMELDUNG

7. Frauensportaktionstag

Samstag, 21.09.2019, 09:30 - 15:00 Uhr
Einlass ab 08:30 Uhr
Sporthalle Dürer – 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			

WS **Anmeldung für Aquafitness am 20.09.2019** (siehe Zusatzinfo)
☐ **Bitte ankreuzen!**

Bemerkung/Sonstiges _____

Anmeldung bis **12.09.2019** an:
Fax: 03461 309638, E-Mail: meyer@kreissportbund-saalekreis.de,
Post: KreisSportBund Saalekreis e.V., Sixtistraße 16a, 06217 Merseburg
oder online unter **www.kreissportbund-saalekreis.de**

Tipp - kopiert Euch Eure Anmeldung für später!

Zeit	Outdoor I *(Treffpunkt Eingang)*	Outdoor II *(Treffpunkt Eingang)*
09:30 - 10:00	gemeinsame Eröffnung mit „Happy Dance" *(Janka Daubner)* in der Sporthalle Dürer	
10:00 - 11:00	Überraschendes mit dem Gymnastikstab *(Dr. Petra Kunitzsch)*	Skiken *(Christoph Kießling)*
11:15 - 12:15	Spiel und Übungen mit Gymnastikkeulen und -seil *(Dr. Petra Kunitzsch)*	Skiken *(Christoph Kießling)*
12:15 - 13:00	Mittagspause mit Imbiss	
13:00 - 14:00	Spielend fit mit dem Pezziball *(Dr. Petra Kunitzsch)*	Skiken *(Christoph Kießling)*
14:15 - 15:00	gemeinsamer Abschluss mit Linedance *(Jeannette Schulze)* und Tombola in der Sporthalle Dürer	

Frauen Power
im Saalekreis – sportlich & integrativ

Herzlich willkommen zum 7. Frauensportaktionstag am 21.09.2019 in Merseburg

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

www.kreissportbund-saalekreis.de

Erlebnisreiche Angebote

1. Brazilian Jiu-Jitsu

... ist eine brasilianische Kampfkunst, die den Schwerpunkt auf den Bodenkampf legt. Die Ausübung überzeugt durch die Leichtigkeit auch schwerere und stärkere Partner durch die technische Vielfalt zu beherrschen. Ein positiver Nebeneffekt ist die Ausprägung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Referent: Sebastian Otto

2. Elastiband für mehr Bewegung

Wir bringen euch die Trainingsschwerpunkte: Muskelstraffung, Training der lokalen Muskelausdauer und Vermeidung muskulärer Dysbalancen mit Hilfe eines elastischen Bandes mit Schlaufen für unterschiedliche Griffpositionen näher.
Referentin: Yvonne Walther

3. Energy-Balls selbst gemacht

Gute Laune durch genussvolles Essen – Es ist unbestritten, dass Lebensmittel motivierende Wirkung haben. Welche das sind und wie sie wirken erläutert die Ernährungsexpertin des Basedow-Klinikums. Besonders bei sportlichen Aktivitäten sollte auf die Ernährung geachtet werden. Gut, wenn man dann einen selbst zubereiteten Energy-Ball hat.
Referentin: Bettina Daum (Trophologin)

4. Erste Hilfe-Praxis

Als ÜbungsleiterIn oder auch als SportlerIn kennen Sie sicher Unfälle, Verletzungen oder Akutsituationen während des Trainings. Wie reagiere ich richtig, was muss ich tun? Im Workshop werden grundlegende Fähigkeiten der Soforthilfe - stabile Seitenlage, Reanimation, Wundversorgung - erläutert und geübt. Ebenso wird es Hinweise zur Ersten Hilfe bei den typischen Sportverletzungen geben.
ReferentIn: DLRG OG Leuna-Merseburg e.V.

5. Faszientraining

...ist ein Bindegewebstraining mit speziellen Rollen unterschiedlicher Größe – für eine straffe Figur und eine schöne Haut. Verklebte Faszien werden wieder elastisch. Triggerpunkte können gezielt behandelt werden.
Referent: Dieter Spröte

6. Fitness – Boxen

Boxen ohne Gegner – Beim Fitness-Boxen wird der gesamte Körper auf vielfältige Weise trainiert. Die ideale Methode, um Stress abzubauen und gleichzeitig richtig in Form zu kommen. Grundlagenausdauer, Schnellkraft und Beweglichkeit werden entwickelt.
Referent: Christian Schulz

7. Gehirntraining durch Bewegung

„Gehirnjogging" ist eine fröhliche Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird.
Referentin: Kristin Rumi

8. Gute Laune durch genussvolles Essen

Wollen Sie wissen, wie stimmungsaufhellende Lebensmittel zu guter Laune beitragen und unser Wohlbefinden steigern können? Dann sind Sie hier genau richtig und ganz herzlich eingeladen!
Referentin: Bettina Daum (Trophologin)

9. IDOGO® für Körper und Seele

...eine Entspannungstechnik auf höchstem Niveau. Steigert Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer und löst Verspannungen für Körper und Psyche. Ziele: Verbesserung der Körperhaltung, Stressabbau, Selbstmotivation zur täglichen Übung, Beseitigen von gesundheitsschädlichen Bewegungsmustern.
Referentin: Yvonne Walther

10. Klang-Yoga

...vereint Yoga, Klang-Massage, Klang-Entspannung und Klang-Meditation.
Im **Klang-Yoga I** werden wir Klängen lauschen, Töne verschenken, uns zu Klängen bewegen, erkunden, inwiefern Klänge Bewegungen erleichtern und Yogahaltungen unterstützen.
Im **Klang-Yoga II** geht es vorrangig um Entspannung. Durch geringfügige Veränderung im Umgang mit den Klängen können wir im Bewegen tiefe Entspannung erfahren. Am Ende der Praxis biete ich eine Klangentspannung an.
Referentin: Beate Kleinschmidt

11. Pilates mit Pilatesrolle

Pilates ist ein Lifestyle-Programm und bringt uns mit unseren kleinen Muskeln in Kontakt. Gerade auf der Rolle können „Boden"-Pilatesübungen sich ganz anders anfühlen und herausfordernd werden. Der Workshop ist auch für alle diejenigen, die einfach mal in „Pilates rein schnuppern" wollen. Alle Übungen können so variiert werden, dass Anfänger und Fortgeschrittene ein super Training erhalten.
Referentin: Janka Daubner

12. Redondo macht dich fit

Hier stehen Bewegungen für Jung und Alt vor allem im Liegen mit dem Redondo-Ball auf dem Plan. Neben dem Training für den Bauch gibt es spezielle Übungen für die Hüfte und das Becken. Dabei steht das Wohlfühlen im eigenen Körper im Vordergrund.
Referentin: Yvonne Walther

13. Rücken-Fit

...ein Workshop der gezielt auf die Muskulatur eingeht, die für unsere gesunde Körperhaltung gekräftigt oder entlastet werden soll.
Referent: Sebastian Otto

14. Skiken

...vereint ganzkörperliche Aktivität (Kondition & Koordination), Gesundheit, Sicherheit und Naturerleben bei jedem Wetter und in fast jedem Gelände. Dort wo der harte Asphalt aufhört und feste Park-, Wald- und Forstwege beginnen, macht SKIKEN erst richtig Spaß!
Durch eine gleitende Bewegung (ähnlich der Skating Technik) und einem aktiven Stockeinsatz, werden das Herz-Kreislauf-System und vor allem große Muskelgruppen trainiert, die Gelenke und Bänder geschont und der Stoffwechsel angeregt.
Referent: Christoph Kießling

15. Spielend fit mit dem Pezziball

Bälle haben auf uns eine besondere Anziehungskraft. Oder? Wir wollen sie werfen, fangen, dribbeln, schwingen und rollen, darauf sitzen, liegen, ... Freuen Sie sich auf eine runde und bewegte Stunde, die anspruchsvoll wird für Körper & Geist.
Referentin: Dr. Petra Kunitzsch

16. Spiel & Übungen mit Gymnastikkeulen und -seil

Manch Einer wurde schon mit der Keule „erschlagen." - Nein, nicht heute und hier! Die Turnkeule ist uns bekannt aus der Rhythmischen Sportgymnastik, ebenso wie das Gymnastikseil. Beide Sportgeräte sind wieder beliebt für Kraft- und Koordinationsübungen und wir wollen sie zur Verbesserung der Beweglichkeit einsetzen.
Referentin: Dr. Petra Kunitzsch

17. Tabata

...ist eine Trainingsmethode aus Japan, welche in kurzen aber intensiven Intervallen einen hohen Trainingseffekt verspricht. Die Auswahl der Übungen wird hierbei variiert, so dass jeder aus diesem Ganzkörper-Workout seinen Nutzen daraus ziehen kann.
Referent: Sebastian Otto

18. Tai Chi Chuan

Das ist ein meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten aus dem alten China. Sein Ursprung ist eine höchst effektive Kampfkunst. Heute wird Tai Chi als Gesundheitstraining für Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht genutzt, um mit Gelassenheit und innerer Ruhe bis ins hohe Alter zu kommen.
Referentin: Dr. Nicole Meier-Siegfried

19. Tai Chi Fighting

Im Kampf bringen wir unsere ganze Lebensweise in Sekundenbruchteilen auf den Punkt. In den Kampfanwendungen des Tai Chi Chuan werden die langsamen Bewegungen der Form schnell und mit Partnern geübt. In den Partnerübungen erleben wir die praktische Anwendung unserer geistigen Verfassung.
Referentin: Dr. Nicole Meier-Siegfried

20. Taoistische Gesundheitsübungen (24)

Mit dieser vielfältigen Übungsreihe dehnen Sie sanft alle Muskeln, massieren Ihre Organe und können vom Scheitel bis zur Sohle entspannen. Diese Übungen geben Ihnen Energie und verteilen diese harmonisch so, wie Ihr Körper es braucht.
Referentin: Dr. Nicole Meier-Siegfried

21. Überraschendes mit dem Gymnastikstab

Der Gymnastikstab wurde vielerorts durch moderne Geräte ersetzt. Dabei ist er nicht nur eine Alternative zum Schwingstab, sondern im funktionellen Training, mit alten und neuen auch faszialen Übungen, ein tolles Sportgerät. Es lohnt sich, die „alten Stangen" mal wieder in die Hand zu nehmen.
Referentin: Dr. Petra Kunitzsch

22. Wirbelsäule und Körperhaltung

Körperhaltung ist mittlerweile in vielen Branchen nicht nur ein gesundheitlicher Aspekt, sondern auch für das Erscheinungsbild, Auftreten und Wirken einer Person verantwortlich. Wie stehe ich da, was spanne ich wirklich an, wie kann ich mir dieses Gefühl immer wieder zurückholen? Das sind Fragen die im Workshop in Sprache und TUN beantwortet werden. Zusätzlich gibt es neue Anregungen zum Thema Wirbelsäule und Kräftigung des elementaren Bereichs in unserem Körper.
Referentin: Janka Daubner

23. Zumba®Fitness

...ist eine Mischung aus Fitnesstraining, Aerobic und Elementen internationaler und lateinamerikanischer Tänze.
Referentin: Jeannette Schulze

24. Zumba®Gold

...eine gemäßigte Art des Zumbas mit leichten Choreografien und geringer Intensität.
Referentin: Jeannette Schulze

25. ¾-Dance

Lass Dich von den Klängen der 3/4 Musik inspirieren und genieße diesen Workshop der vielleicht ersten Erfahrungen mit dem 3/4 Takt im Bereich Dance. Wir starten mit einer Einführung in den 3/4 Takt und lehren Schrittkombinationen.
Let´s dance!
Referentin: Jeannette Schulze

Frauen Power

7. Frauensportaktionstag

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

KreisSportBund Saalekreis e.V. – Bewegung verbindet

www.kreissportbund-saalekreis.de