

Wann? Samstag, 19.09.2020 | 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? 29 interessante Workshops in Praxis und Theorie von **A wie „Atemtechniken im YOGA“ bis Z wie „Zumba®Fitness“** - diese Angebote sollen zum Mitmachen und Ausprobieren einladen, aber auch Anregungen für die Sporttheorie und Sportpraxis im Verein vermitteln sowie 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.



Anmeldeschluss:
11.09.2020 mit dem
entsprechenden
Anmeldeformular

Mit kostenfreien und gesunden Mittagsimbiss.

Teilnehmerbeitrag: 13,00 € sind bis zum 13.09.2020 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)

Wir freuen uns auf Eure Anmeldung!

Alle Informationen zu unseren Corona-Schutzmaßnahmen sind im beiliegendem Hygienekonzept zu finden.

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

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



Ablaufplan · 8. Frauensportaktionstag · Samstag, 19.09.2020 · 09:30 - 15:00 Uhr · Einlass ab 08:30 Uhr · Sporthalle Dürer · Merseburg · Albrecht-Dürer-Str. 2

Zeit	Dürer (Sporthalle)	Turnhalle (Grundschule Dürer)	Aula (Sekundarschule)	Aula (Domgymnasium)	Speiseraum (Grundschule Dürer)	Küche (Sporthalle Dürer)	Outdoor/Empore (Sporthalle Dürer)	Outdoor I (Treffpunkt Eingang)	Outdoor II (Treffpunkt Eingang)
09:30 - 10:00	gemeinsame Eröffnung und Warm-Up (Jeannette Schulze) in der Sporthalle Dürer								
10:00 - 11:00	Zumba®Fitness (Jeannette Schulze)	Reifentraining für Körper und Geist (Yvonne Walther)	4STREATZ® (Marion Teutsch)	Atemtechniken im Yoga (Beate Kleinschmidt)	Dein sanftes Yoga (Jana Groß)	Genussvoll & gesund essen & trinken (Bettina Daum)	Erste Hilfe-Praxis (DLRG OG Leuna-Merseburg)	Faszien-Training (Tarik Al-Jorafi)	Spiel & Übungen mit dem Gymnastikstab (Dr. Petra Kunitzsch)
11:15 - 12:15	Linedance (Jeannette Schulze)	Elastiband für mehr Bewegung (Yvonne Walther)	Step Aerobic (Marion Teutsch)	Der Sonnengruß (Beate Kleinschmidt)	Was ist Yoga überhaupt? (Jana Groß)	—	—	Outdoor-Fitness (Tarik Al-Jorafi)	Spielerisch zur Kondition mit Alltagsmaterialien (Dr. Petra Kunitzsch)
12:15 - 13:00	Mittagspause mit Imbiss								
13:00 - 14:00	Bollywood meets Merseburg (Jeannette Schulze)	Pilates mit Redondoball (Yvonne Walther)	4STREATZ® (Marion Teutsch)	Standfest durch Yoga (Beate Kleinschmidt)	Meditation & Mantra (Jana Groß)	—	—	Faszien-Training (Tarik Al-Jorafi)	Fit für SUP (Stand-Up-Paddling) (Dr. Petra Kunitzsch)
14:15 - 15:00	gemeinsamer Abschluss: Cooldown und Stretch (Jeannette Schulze) in der Sporthalle Dürer								



8. Frauensportaktionstag

Samstag, 19.09.2020, 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	_____	_____	_____
----	-------------------	-------	-------	-------

Anmerkungen _____

Anmeldung bis 11.09.2020 per:

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

Tipp - kopiert Euch Eure Anmeldung für später!

Zeit	Outdoor III (Treffpunkt Eingang)	Outdoor IV (Treffpunkt Eingang)
09:30 - 10:00	gemeinsame Eröffnung und Warm-Up (Jeannette Schulze) in der Sporthalle Dürer	
10:00 - 11:00	Nordic Walking – Der Spaß, am Stock zu gehen (Dr. Karola Knorscheidt)	Mit Tai Chi Flowing das Gleichgewicht trainieren (Dr. Grudrun Paul)
11:15 - 12:15	Ran an die Stöcke (Dr. Karola Knorscheidt)	Einführung in das AlltagsTrainingsProgramm (Dr. Grudrun Paul)
12:15 - 13:00	Mittagspause mit Imbiss	
13:00 - 14:00	Wie läuft es sich so? (Gerd Matalla)	Fließendes Ganzkörper- workout im Freien (Dr. Grudrun Paul)
14:15 - 15:00	gemeinsamer Abschluss: Cooldown und Stretch (Jeannette Schulze) in der Sporthalle Dürer	



Herzlich willkommen zum
8. Frauensportaktionstag
am 19.09.2020 in Merseburg

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

www.kreissportbund-saalekreis.de





1. Atemtechniken im Yoga

Wir lernen einige Asanas (Körperhaltungen) und Kriyas (Bewegungen) kennen, die die Funktion der Atem- und Hilfsatemmuskeln unterstützen. Werden sie regelmäßig geübt, verbessert sich mittelfristig (schon nach ca. 4 Wochen nachweislich) die Vitalkapazität der Lunge. Eine gute Belüftung der Lunge beugt Infektionen vor und verbessert die Sauerstoffversorgung der Körperzellen.
Referentin: Beate Kleinschmidt

2. Bollywood meets Merseburg

Steig ein in die Welt von Bollywood. Wir erstellen eine Teil-Choreo zu einer Bollywood-Filmmusik, die Du mit deinen Gruppen nach Herzenslust weiterführen kannst. Bring ein Tuch mit, was Du Dir um die Hüfte bindest und womit wir natürlich auch tanzen.
Referentin: Jeannette Schulze

3. Dein sanftes Yoga

Ich führe dich in sanfte und für dich ausführbare Varianten verschiedener Asanas. Davor und danach kurze Anfangs- sowie Endentspannung. Wenn gewünscht, bleibt Zeit für die Beantwortung von Fragen.
Referentin: Jana Groß

4. Der Sonnengruß

Wir lernen einen einfachen Sonnengruß-Ablauf kennen. Diese Übung kennt wirklich jeder, der auch nur im Entferntesten mal irgendeine Yoga oder Body & Mind Stunde mitgemacht hat – die Rede ist von Surya Namaskar, dem Sonnengruß. Er bezeichnet eine feste Abfolge von Yoga-Übungen (Asanas) die fließend in Kombination mit der Atmung ausgeführt wird.
Referentin: Beate Kleinschmidt

5. Einführung in das AlltagsTrainingsProgramm...

...ist das niederschwellige Trainingsangebot für Einsteiger. Mit alltagsnahen Übungen bzw. Übungssituationen lassen sich ältere Menschen zu Bewegung und Sport sehr gut motivieren. Im Workshop wird kurz das Konzept und ein Ausschnitt der möglichen Umsetzung im Verein vorgestellt.
Referentin: Dr. Gudrun Paul

6. Elastiband für mehr Bewegung

Ich bringe 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



7. Erste Hilfe-Praxis

Als ÜbungsleiterIn oder auch als SportlerIn kennt ihr 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.

8. Faszientraining

Mach dein Bindegewebe wieder fit! Gezielt muskuläres Bindegewebe trainieren und Verspannungen lösen an Nacken, Schulter oder Wade. Ihr könnt mit Hilfe von Tools wie der Faszienrolle die Eigenwahrnehmung des Körpers verbessern und die Beweglichkeit erhöhen.
Referent: Tarik Al Jorafi

9. Fit für SUP (Stand-Up-Paddling)

Das Stehend-Paddeln auf einem starren oder aufblasbaren Brett ist mehr als eine Sommersportart und kann ganzjährig betrieben werden. Wenn es doch auf dem Wasser nicht möglich ist, zeigen wir Alternativen auf – in Socken auf weichen Untergrund, mit Brasil u. a. Kleingeräten können wir unser Gleichgewicht und unsere Kraft trainieren.
Referentin: Dr. Petra Kunitzsch

10. Fließendes Ganzkörperworkout im Freien

Fließende und vom Alltag abweichende Bewegungen sind sowohl für die Muskulatur als auch die Gelenke wohltuend und fördern den Erhalt der Funktionsfähigkeit. Schwungvolle Übungsflows, Halteübungen, Kraft- und eine Stretching-Sequenz erwarten die Teilnehmer.
Referentin: Dr. Gudrun Paul

11. Genussvoll & gesund essen & trinken

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung, Wohlbefinden und unterstützt einen nachhaltigen Ernährungsstil. Die 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) geben eine einfache Anleitung, wie sich vollwertiges Essen und Trinken umsetzen lässt. Dabei wird auf einzelne Lebensmittelgruppen, aber auch auf die Themen Bewegung und Genuss eingegangen. Die Botschaft der 10 Regeln richtet sich an alle, die genussvoll und gesund essen und trinken möchten.
Referentin: Bettina Daum (Trophologin)

12. Linedance

... ist der Tanztrend, der alle begeistert. Egal ob aktuelle Charts oder Country, hier ist für JEDEN etwas dabei. Erlebe, wieviel Spaß Tanzen in der Gruppe machen kann.
Referentin: Jeannette Schulze

13. Meditation & Mantra

Lerne eine einfache Meditation und Mantra, um in diesen unruhigen, eng getakteten Zeiten, eine Technik zu lernen mit der Du mehr zu Dir kommst, dich besser spüren, zentrieren und entspannen kannst um dein Wohlbefinden zu verbessern. Danach kannst Du den Mantren lauschen oder auch selbst singen lernen, mit Übersetzung der Inhalte. Zum Abschluss eine geführte längere Meditation.
Referentin: Jana Groß

14. Mit Tai Chi Flowing das Gleichgewicht trainieren

Einfache Übungen aus dem Tai Chi werden in fließenden Bewegungsfolgen zusammengeführt und fördern so die Körperhaltung, die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht.
Referentin: Dr. Gudrun Paul

15. Nordic Walking – Der Spaß am Stock zugehen

Das sanfte Outdoor-Training bringt Bewegung für Körper und Seele – Probieren es!
Referentin: Dr. Karola Knorscheidt

16. Outdoor-Fitness

Wer keine Lust mehr auf abgestandene Heizungsluft in geschlossenen Räumen hat, der sollte Sport mit frischer Luft kombinieren. Zu Zeiten Coronas stärken wir das Immunsystem durch Bewegung an der frischen Luft.
Referent: Tarik Al Jorafi

17. Pilates mit Redondoball

Hier stehen Bewegungen für Jung und Alt mit dem Redondo-Ball auf dem Plan. Um die Pilates Übungen noch effektiver zu gestalten, werden wir den Redondo-Ball benutzen. Dabei steht das Wohlfühlen im eigenen Körper im Vordergrund. Viel Erfolg!
Referentin: Yvonne Walther



18. Ran an die Stöcke

Jetzt kommen die Stöcke zum Einsatz. Mach mit beim gemeinsamen Stock-Workout für ein wirksames Kraft- und Beweglichkeitstraining!
Referentin: Dr. Karola Knorscheidt

19. Reifentraining für Körper und Geist

Ihr erlebt ein „rundes“ Training für die Koordination und das Gleichgewicht sowie Kraftübungen für Jung und Alt. Der Reifen kann mehr als nur kreisen...
Referentin: Yvonne Walther

20. Spiel & Übungen 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 und mit Kleinen Spielen ein tolles Sportgerät. Es lohnt sich, den Stab mal wieder in die Hand zu nehmen.
Referentin: Dr. Petra Kunitzsch



21. Spielerisch zur Kondition mit Alltagsmaterialien...

... die uns zum Sport begleiten (Wasserflasche, Handtuch) – jetzt werden sie mit Schwung und kraftvoll bewegt. Wir werden erleben, dass es Freude bereiten kann sich mit kleinen Dingen des Alltags fit zu halten.
Referentin: Dr. Petra Kunitzsch

22. Standfest durch Yoga

Wir konzentrieren uns auf eine wesentliche Yogische Standhaltung, das Dreieck. Auf dieses Asana wird der Körper mit

verschiedenen Übungen sorgfältig vorbereitet. Während der schrittweisen Einführung der Hauptübung wird auf wesentliche Aspekte des Dreiecks hingewiesen. Standhaltungen unterstützen das physische und psychische Gleichgewicht.
Referentin: Beate Kleinschmidt

23. Step Aerobic

Step Aerobic ist ein effektives Herzkreislauf Training für jederFRAU. Es verbrennt mega viele Kalorien und strafft den gesamten Körper. Die Kombination aus verschiedenen Schritten auf/über/ums Step-Brett zu mitreissender Musik macht einfach Spaß und ist ein absoluter Gute-Laune-Garant.
Referentin: Marion Teutsch

24. Was ist Yoga überhaupt?

Ist es nur eine Körperübung? Ich gebe einen kleinen Einblick in die ganzheitliche Welt von Yoga, gefolgt von ein paar Asanas und einer Körper-Reise.
Referentin: Jana Groß

25. Wie läuft es sich so?

In diesem Workshop zeige ich euch wie man Spaß an der Ausdauersportart Laufen finden kann. Es funktioniert nicht ganz ohne Anstrengung, aber mit ein paar Tricks kommt der Genuss trotzdem nicht zu kurz. Kalorien verbrennen und anschließend Glückshormone genießen – mit keiner anderen Sportart funktioniert das so gut.
Referent: Gerd Matalla

24. Zumba® Fitness

Eine Kombination aus Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining zu lateinamerikanischen Rhythmen, bei dem Du Dich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlst.
Referentin: Jeannette Schulze

25. 4STREATZ®

Was wäre, wenn Du einen Workshop besuchst, in dem Du so sein darfst wie Du bist? 4STREATZ® ist das erste Dance-Fitness-Workout, das sich mit dynamischen Moves deinem Können anpasst. Mit bunt gemischten Musikstilen und ohne feste Choreo treffen wir auch deinen Geschmack. Sei mit dabei!
Referentin: Marion Teutsch



8. Frauensportaktionstag

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



www.kreisportbund-saalekreis.de

