Frauen Power

Frauenpower im Saalekreis – sportlich & integrativ!

Wann? **Samstag, 23.09.2023 | 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? **34** interessante Workshops in Praxis und Theorie von **B wie „Bewegtes Rückentraining" bis Z wie „Zumba®"** – 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.

Anmeldeschluss:
17.09.2023

Außerdem sind viele wissenswerte Tipps rund um die Gesundheit für Euch mit dabei!

Ablaufplan · 11. Frauensportaktionstag · Samstag, 23.09.2023 · 09:30 - 15:00 Uhr · Einlass ab 08:30 Uhr · Sportkomplex Dürer · Merseburg · Albrecht-Dürer-Str. 2

Zeit	Dürer *(Sporthalle links)*	Dürer *(Sporthalle rechts)*	Klassenraum A *(Sekundarschule)*	Klassenraum B *(Sekundarschule)*	Aula *(Sekundarschule)*	Aula *(Domgymnasium)*	Fitnessraum *(Dürer-Sporthalle)*	Vereinsraum *(Dürer-Sporthalle)*
09:30 - 10:00	gemeinsame Eröffnung und tänzerisches, schwungvolles Warm-Up mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer							
10:00 - 11:00	Zumba® *(Jeannette Oswald)*	CIRCL Mobility™ *(Joana Schulze)*	Funktionstraining gegen Osteoporose *(Kathrin Bau)*	Fitness rund um den Pezziball *(Bettina Thörmer)*	Klassisches Ballett *(Constanze Künstler-Opel)*	Yoga und Atemkunst *(Beate Kleinschmidt)*	Pilates für Anfänger *(Dagmar Iselt)*	Gesunde Snacks im Sport *(Sophia Schnaubelt)*
11:15 - 12:15	FitKick – Strong Nation – *(Jeannette Oswald)*	CIRCL Mobility™ *(Joana Schulze)*	Funktionstraining bei Rheuma *(Kaibrita Schubert)*	Fitness rund um den Pezziball *(Bettina Thörmer)*	Jazz Dance *(Constanze Künstler-Opel)*	Yoga für den Beckenboden *(Beate Kleinschmidt)*	Pilates für Fortgeschrittene *(Dagmar Iselt)*	Gesunde Frauenernährung *(Sophia Schnaubelt)*
12:15 - 13:00	Mittagspause mit Imbiss							
13:00 - 14:00	Line Dance *(Jeannette Oswald)*	Tabata-Circuit *(Joana Schulze)*	Funktionstraining bei Morbus Bechterew *(Kaibrita Schubert)*	Fit mit Chair Dance *(Tina Lathan)*	Salsa *(Constanze Künstler-Opel)*	Yoga zum Tagesausklang *(Beate Kleinschmidt)*	–	Erste Hilfe-Praxis *(DLRG OG Leuna-Merseburg)*
14:15 - 15:00	gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Cooldown mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Dürer							

Zeit	Turnhalle *(Grundschule)*	Speiseraum *(Grundschule Dürer)*	Outdoor I *(Treffpunkt Eingang)*	Outdoor II *(Treffpunkt Eingang)*
09:30 - 10:00	gemeinsame Eröffnung und tänzerisches, schwungvolles Warm-Up mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Dürer			
10:00 - 11:00	Kettlebellstraining *(Yvonne Walther)*	Bewegtes Rückentraining *(Dr. Gudrun Paul)*	Funktionales Outdoor-Training *(Christopher Sipp)*	Hoopworkout & Dance *(Tina Lathan)*
11:15 - 12:15	Spinefitter & Co. *(Yvonne Walther)*	Vitales Becken – Starke Haltung *(Dr. Gudrun Paul)*	Workout für den ganzen Körper *(Christopher Sipp)*	Hoopworkout & Dance *(Tina Lathan)*
12:15 - 13:00	Mittagspause mit Imbiss			
13:00 - 14:00	Spinefitter & Co. *(Yvonne Walther)*	Qi Gong Flowing *(Dr. Gudrun Paul)*	Selbstverteidigung für Frauen *(Christopher Sipp)*	–
14:15 - 15:00	gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Cooldown mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer			

Mit kostenfreien und gesunden Mittagsimbiss und mit einem Smoothie-Bike.

Teilnehmerbeitrag: 13,00 € sind **bis zum 17.09.2023** 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, eine eigene Gymnastikmatte mitzubringen. Es stehen nur begrenzte Kapazitäten zur Ausleihe von Gymnastikmatten (gegen 20,00 € Kaution) zur Verfügung!

Die Teilnahme am Aktionstag wird mit 4 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB-Lizenz „Übungsleiter/in –C sportartübergreifender Breitensport" anerkannt.

www.kreissportbund-saalekreis.de

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

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

1. Bewegtes Rückentraining

Ein fließendes Ganzkörperworkout mit dem besonderen Focus auf unseren Rücken und die dazugehörende Muskulatur. Faszien sind an jeder Bewegung beteiligt, und werden entsprechend gedehnt und gekräftigt. Die Mobilisation der Gelenke fördert die Beweglichkeit.
Referentin: Dr. Gudrun Paul

2. CIRCL Mobility™

Das Training basiert auf der innovativen Wissenschaft der funktionellen Bewegung. Es werden dadurch Blockaden gelöst, dein Rumpf erhält seine natürliche Stärke zurück und deine Mobilität wird verbessert. CIRCL Mobility™ hilft auch dabei Stress abzubauen. Sei dabei!
Referentin: Joana Schulze

3. Erste Hilfe-Praxis

Sicher kennt ihr als Übungsleiterin oder auch als Sportlerin 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 typischen Sportverletzungen geben.
Referent: DLRG OG Leuna-Merseburg e.V.

4. FitKick (Strong Nation)

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

5. Fit mit Chair Dance

Der Chair Dance (eine Art Stuhltanz) baut systematisch deine Muskulatur auf und strafft die Figur. Nebenher entwickelst du ein sicheres Gefühl für die Balance. Der Tanzstil hat eine ähnliche Wirkung wie ein Fitnessprogramm.
Referentin: Tina Lathan

6. Fitness rund um den Pezziball

Es wird ein kleiner Einblick über die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten des Pezziballs gegeben. Sowohl Beanspruchung der Muskulatur als auch Entspannung und Dehnung. Zusätzlich werden ein weiteres Kleinsportgerät und Redondobälle zum Einsatz kommen.
Referentin: Bettina Thörmer

7. Funktionales Outdoor-Training

Wenn die Natur zum Sportplatz wird und Alltagsgegenstände zu Trainingsgeräten werden. Du erlernst, wie man ganz einfach kurzweilig und effektiv trainieren kann, um sich auch langfristig körperlich und geistig fit zu halten.
Referent: Christopher Sipp

8. Funktionstraining bei Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine entzündliche rheumatische Erkrankung, die vor allem die Wirbelsäule betrifft. In diesem Schnuppertraining lernt ihr Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Wirbel- und Brustwirbelsäule, zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur.
Referentin: Kaibrita Schubert

9. Funktionstraining bei Rheuma

Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates, die Schmerzen, Steifheit und eingeschränkte Beweglichkeit verursachen können. In diesem Schnuppertraining lernt ihr gelenkschonende Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Erhaltung der Beweglichkeit sowie Verbesserung von Gleichgewicht und Körperhaltung kennen.
Referentin: Kaibrita Schubert

10. Funktionstraining gegen Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochen an Dichte verlieren, wodurch sie schwächer und anfälliger für Brüche werden. In diesem Schnuppertraining erlernt ihr Übungen zur Verbesserung von Flexibilität, Widerstandsfähigkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung und Rumpfstabilität.
Diese Trainingseinheiten tragen dazu bei, die Knochendichte zu erhalten und die Muskulatur zu stärken.
Referentin: Kathrin Bau

11. Gesunde Snacks im Sport

Was und wie sollte ich vor, während und nach dem Sport essen, um meinem Körper was Gutes zu tun? Dieser Frage wird ausführlich theoretisch aber auch mit der Zubereitung und Verkostung von gesunden Snacks praktisch nachgegangen. Lassen Sie sich inspirieren!
Referentin: Sophia Schnaubelt

12. Gesunde Frauenernährung

Unser Körper leistet in unserem Leben so viel, dass wir ihn mit der richtigen Ernährung unterstützen können, sich zu regenerieren, gesund und leistungsfähig zu sein. In dem aktiven Workshop schauen wir uns an, was ein gesunder Frauenkörper an besonderen Bedürfnissen hat und wie wir diese gesund und lecker stillen können.
Referentin: Sophia Schnaubelt

13. Hoopworkout & Dance

Hula Hoop ist viel mehr als den Reifen um die Hüften zu schwingen. Wir starten mit einem kleinen Workout und erlernen eine kurze Choreografie mit Tricks, um sportlich mit dem Hoop zu tanzen.
Referentin: Tina Lathan

14. Jazz Dance

"Flashdance", "A Chorus Line".... Wer kennt sie nicht? Bei diesem Workshop erhaltet ihr einen Einblick in die Tanzrichtung Jazz Dance – ein Fitness-Training für den gesamten Körper.
Referentin: Constanze Künstler-Opel

15. Kettlebellstraining - Workout mit der Kugelhantel

Kettlebells kräftigen die Muskeln, formen einen athletischen Körper, verbessern die Kraftausdauer und die Schnellkraft. Das Training mit den Kettlebells ist funktionell, da du mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig nutzt.
Referentin: Yvonne Walther

16. Klassisches Ballett

Ballett ist für mich die Sprache meines Körpers. Wenn ich tanze, öffne ich meine Seele, öffne ich mich... Lasst euch mitnehmen auf die Reise zu eurem Ich und zu den Grundlagen des klassischen Balletts.
Referentin: Constanze Künstler-Opel

17. Line Dance

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

18. Pilates für Anfänger

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf den Pilates Grundlagen wie Atmung, Körperwahrnehmung, Kontrolle und Konzentration. Nach einer Einstimmung gibt es für euch ein paar Grundübungen und ein kleiner Ausblick darauf, wie diese Übungen bei Bedarf erweitert werden können.
Am Workshopende erwartet euch eine ausgiebige Dehnung und Entspannung.
Referentin: Dagmar Iselt

19. Pilates für Fortgeschrittene

Mit den fortgeschrittenen Teilnehmerinnen (Grundkenntnisse im Pilates erforderlich) geht es nach einer Einstimmung zu anspruchsvolleren Pilates Übungen.
Wir kräftigen die tiefen Rücken- sowie die Bauchmuskulatur, es wird in mehreren Positionen gestützt und ein paar Balanceübungen angeboten. Am Schluss steht auch hier Dehnung und Entspannung.
Referentin: Dagmar Iselt

20. Qi Gong Flowing

Kleine, einfach zu erlernende Übungsformen aus dem Qi Gong zeigen einen Weg, wie die Körperhaltung, das Gleichgewicht, die Achtsamkeit und Wahrnehmung gestärkt werden können. Die im Workshop erlernten kleinen Rituale fördern die Gelenkgesundheit und können flexibel auch in anderen Übungsstunden ergänzend eingesetzt werden.
Referentin: Dr. Gudrun Paul

21. Salsa

Wer spürt es nicht, das Feuer dieses lateinamerikanischen Tanzes mit Suchtfaktor? Es erwarten euch Grundschritte und eine kleine Choreografie zu heißen Rhythmen.
Referentin: Constanze Künstler-Opel

22. 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.
Referent: Christopher Sipp

23. Spinefitter & Co.

Die einzigartige Form des Trainiggerätes Spinefitter bewirkt schon in einfacher Anwendung eine Lockerung des Schulter-Nacken-Bereiches.
28 miteinander verbundene Bälle liegen zweireihig entlang der Wirbelsäule. Die kleinen Bälle helfen Verspannungen zu lösen.
Referentin: Yvonne Walther

24. Tabata-Circuit

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der sich kurze, intensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. Dies wird vereint mit einem Stationskreis.
Zwischen den Stationen werden gemeinsam gleichzeitig Übungen ausgeführt, so dass keine Passivpause entsteht. Trainiert wird mit Eigengewicht und auch mit Kleinsportgeräten.
Referentin: Joana Schulze

25. Vitales Becken - Starke Haltung

Das Becken ist zentraler Ausgangspunkt für die Körperhaltung. Die Kenntnis seiner Strukturen fördert die Aufklärung und damit das Bewusstsein der Teilnehmerinnen. Die Einbeziehung bestimmter Wahrnehmungstechniken und praktische Ausführungstipps lassen sich gut in die Übungspraxis integrieren. Zur Unterstützung nutzen wir den Redondoball.
Referentin: Dr. Gudrun Paul

26. Workout für den ganzen Körper

Wir zeigen dir die besten Übungen für dein Ganzkörper-Workout. Dabei trainieren wir mit und ohne Widerstandsband (Fitnessband). Wir verraten dir, wozu das leichte Band gut ist.
Neben den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten werden vor allem Muskelpartien erreicht, die sonst unterfordert bleiben. Besonders wichtig: Wir trainieren kontrolliert und gelenkschonend!
Referent: Christopher Sipp

27. Yoga für den Beckenboden

In dieser Yogaeinheit lernen wir einfache Spür- und Kräftigungsübungen kennen. Denn ein starker Beckenboden dient u. a. der Rumpfstabilität und unterstützt die Gesundheit der Beckenorgane.
Referentin: Beate Kleinschmidt

28. Yoga und Atemkunst

Atemkunst-Yogis in Indien erzählen, dass einem jeden Menschen mit der Geburt eine bestimmte Anzahl an Atemzügen geschenkt sei. Flacher, kurzer Atem verbraucht diesen Vorrat schnell. Im Workshop wollen wir lernen, wie wir unsere Atemzüge verlängern und unsere Lungen besser belüften können, um das Leben in vollen (Atem-)Zügen zu genießen.
Referentin: Beate Kleinschmidt

29. Yoga zum Tagesausklang

Ein einfaches Programm für den Abend kann uns helfen, das Tagesgeschehen abzuschließen und erholsamen Schlaf zu finden.
Referentin: Beate Kleinschmidt

30. ZUMBA®

... ist ein komplettes Workout zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen, welches Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.
Wir verbinden Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining.
Referentin: Jeannette Oswald