

FrauenSport Aktivitätstag



Frauenpower im Saalekreis – sportlich & integrativ!

**Anmeldeschluss:
12.09.2025**
mit dem Online-Formular unter:
www.kreissportbund-saalekreis.de

Wann? Samstag, 20.09.2025 | 09:30 bis 15:00 Uhr – Einlass ab 08:30 Uhr

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

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? 33 interessante Workshops in Praxis und Theorie von **B** wie **Bodyworkout** bis **Z** wie **Zumba® Toning** – 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!

Ablaufplan · 13. Frauensportaktionstag · Samstag, 20.09.2025 · 09:30 - 15:00 Uhr · Einlass ab 08:30 Uhr · Sportkomplex Dürer · Merseburg · Albrecht-Dürer-Str. 2

Zeit	Dürier (Sporthalle links)	Dürier (Sporthalle rechts)	Klassenraum A (Sekundarschule)	Klassenraum B (Sekundarschule)	Aula (Sekundarschule)	Aula (Domgymnasium)	Fitnessraum (Dürier-Sporthalle)	Vereinsraum (Dürier-Sporthalle)
09:30 - 10:00 gemeinsame Eröffnung und tänzerisches, schwungvolles Warmup mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer								
10:00 - 11:00	Dance-Aerobic (Jeannette Oswald)	Zumba®-Fitness (Joana Schulze)	Life Kinetik® (Fabian Melzer)	Holt die Trommel raus I (Simone Drechsel)	Start mit deepWORK® (Yvonne Walther)	Yoga für die Hände (Beate Kleinschmidt)	Kinesiotaping für jedefrau (Jens Hölperl)	Fasten und Genuss?! (Sophia Schnaubelt)
11:15 - 12:15	Zumba® Toning (Jeannette Oswald)	Bodyworkout Stationstraining (Joana Schulze)	Life Kinetik® (Fabian Melzer)	Holt die Trommel raus II (Simone Drechsel)	Training mit dem Redondo-Ball (Yvonne Walther)	Yoga für den Bauch (Beate Kleinschmidt)	Kinesiotaping für jedefrau (Jens Hölperl)	Stärkung des Immunsystems – Theorie trifft Genuss (Sophia Schnaubelt)
12:15 - 13:00 Mittagspause mit Imbiss								
13:00 - 14:00	Rückengym (Jeannette Oswald)	CIRCL Mobility™ (Joana Schulze)	-	Holt die Trommel raus III (Simone Drechsel)	XCo-Shape® (Yvonne Walther)	Klangyoga (Beate Kleinschmidt)	-	Erste Hilfe-Praxis (DLRG OG Leuna-Merseburg)
14:15 - 15:00 gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Cooldown mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer								

Zeit	Turnhalle (Grundschule)	Outdoor I (Treffpunkt Eingang)	Outdoor II (Treffpunkt Eingang)	Speiseraum (Grundschule Dürer)
09:30 - 10:00 gemeinsame Eröffnung und tänzerisches, schwungvolles Warmup mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer				
10:00 - 11:00	Selbstverteidigung für Frauen (WS 1) (Silke Richter / Sabine Scholz)	Hockey – schnell und einfach erklärt (TSV Leuna)	Wie läuft es sich mit einem Doppelolympiasieger? (Waldemar Cierpinski)	Mobility Training (Tobias Moses)
11:15 - 12:15	Selbstverteidigung für Frauen (WS 2) (Silke Richter / Sabine Scholz)	Ganzkörpertraining mit dem Flexi-Bar (Liliane Franz)	Wie läuft es sich mit einem Doppelolympiasieger? (Waldemar Cierpinski)	Pilates für Anfänger (Tobias Moses)
12:15 - 13:00 Mittagspause mit Imbiss				
13:00 - 14:00	Fitness-Boxen (Silke Richter / Sabine Scholz)	Ganzkörpertraining mit dem Flexi-Bar (Liliane Franz)	-	Entspannungsmix (Tobias Moses)
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: 15,00 € sind bis zum **12.09.2025** 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 € Kautions) 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 mit seinem Gesundheitsamt, der Stadt Merseburg, dem Landessportbund Sachsen-Anhalt und der AOK Sachsen-Anhalt für ihre Unterstützung.



1. Bodyworkout Stationstraining

Volle Power an jeder Station – dein Ganzkörper-Workout für Kraft, Ausdauer und Fitness! Wir starten mit einer mitreißenden Zumba® Erwärmung und gehen anschließend im Wechsel 60 Sekunden Übung, 30 Sekunden Pause durch die Stationen.

Referentin: Joana Schulze

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. So kannst du dich besser und länger bewegen. CIRCL Mobility™ hilft dir, Stress abzubauen und deine Beweglichkeit zu erneuern. Move smart, feel strong – geschmeidig und kraftvoll durch jede Bewegung – sei dabei!

Referentin: Joana Schulze

3. Dance-Aerobic

Ein schwungvoller Mix, welcher mit Elementen aus verschiedenen Tanzstilen und Fitness deinen Körper und Geist trainiert, Koordination und Kondition fördert und dabei jede Menge Spaß bringt.

Referentin: Jeannette Oswald

4. Entspannungsmix

Euch erwartet PMR – die progressive Muskelentspannung. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Körperbereiche lasst ihr den Alltag einfach mal los. Zusätzlich werden wir verschiedene Atemübungen durchführen. Abschließend lasst ihr den Tag mit einer schönen Fantasiereise ausklingen.

Referent: Tobias Moses

5. 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.

Referentin: DLRG OG Leuna-Merseburg e.V.

6. Fasten und Genuss?!

In diesem Workshop tauchen wir in die Welt des Fastens ein und erkunden seine gesundheitlichen Vorteile. Gemeinsam probieren wir einfache, wohltuende Rezepte aus, die sich perfekt für Fastentage eignen. Inspiration und Geschmack vereint!

Referentin: Sophia Schnaubelt

7. Fitness-Boxen

... ist ein Ganzkörper-Workout. Durch einfache Schlag- und Trittkombinationen wird der gesamte Körper beansprucht. Dabei werden Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer, Gleichgewichtssinn, Koordination und Konzentration verbessert.

Referentinnen: Silke Richter & Sabine Scholz



8. Ganzkörpertraining mit dem Flexi-Bar

Der Flexibar ist ein großartiges Fitness-Tool, das mit gezielten Schwingungen deine Muskulatur stärkt und deinen Stoffwechsel anregt. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene – steigere deine Fitness, verbrenne Kalorien und forme deinen Körper in nur wenigen Minuten täglich.

Referentin: Liliane Franz

9. Holt die Trommel raus (I-III)

Eine Trommel lässt zwei Hände und tausend Füße tanzen. Rhythmus ist überall, nicht nur in der Musik sondern auch in uns. Herzschlag, Atmung und Schritte – lasst uns alles miteinander verbinden. Schlagtechnik und ein Rhythmus sind schnell auf einer Djembe erlernt. Mit viel Spaß werden Koordination und Rhythmusgefühl geschult. In jedem der drei Kurse wird ein anderer Rhythmus erlernt.

Referentin: Simone Drechsel



10. Hockey – schnell und einfach erklärt

Bei diesem Workshop erfahrt ihr alles, was man zur erfolgreichsten olympischen Teamsportart Deutschlands wissen muss. Eine kleine theoretische und praktische Einführung in die Regeln, die verwendeten Materialien und in das Training des schnellen Sports.

Referent: TSV Leuna e.V.

11. Kinesiotaping für jedefrau

Kinesiologisches Taping hat sich als beliebte Therapieform im Breitensport und der Sportphysiotherapie etabliert. Das Kinesiotape ist ein buntes, elastisches Klebeband, das in speziellen Techniken (Taping) auf der Haut aufgebracht wird, um Gelenke und Muskeln zu unterstützen und Heilungsprozesse zu aktivieren. Lasst euch in diesem Workshop erklären und zeigen, wie Taping angewendet wird und welche gesundheitsfördernden Wirkungen es erzielen kann.

Referent: Jens Hölperl (Physiotherapeut)

12. Klangyoga

Klänge sind eine Wohltat für den Menschen. Während der zunehmende Alltagslärm ein ernstzunehmender Stressfaktor ist, helfen uns Naturklänge, wie auch die Klangschwingungen der Klangschalen, zu entspannen.

Wir lassen uns von Klängen durch einfache Bewegungsabläufe führen, erkunden wie die eigene Stimme Entspannung fördert und genießen am Ende der Kursstunde eine Klangentspannung.

Referentin: Beate Kleinschmidt

13. Life Kinetik®

... ist eine Trainingsform, auf das Hochleistungssportler genauso schwören wie Erzieher, Lehrer und Senioren. Es kombiniert Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und

ungewöhnlichen, spaßigen Bewegungen. Ziel ist es, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Getreu der Formel:

Bewegung + Wahrnehmung + Kognition = Mehr Leistung

Referent: Fabian Melzer

14. Mobility Training

Im Mobility Training werden wir den Körper in allen Bereichen ausgiebig dehnen. Muskellängentraining in allen großen Ketten steht im Vordergrund, um die aktive Beweglichkeit und somit den Bewegungsumfang zu verbessern. Beweglichkeit ist Kapital!

Referent: Tobias Moses

15. Pilates für Anfänger

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf den Pilatesgrundlagen wie Atmung, Körperwahrnehmung, Kontrolle und Konzentration. Die Körpermitte wird gekräftigt und voll in den Fokus genommen. Große Bewegungsamplituden, die der Beweglichkeit dienen, werden absolviert.

Referent: Tobias Moses

16. Rückengym

... ein Workshop, der gezielt auf die Muskulatur eingeht, die für unsere gesunde Körperhaltung gekräftigt oder entlastet werden soll... dein Rücken wird es dir danken!

Referent: Jeannette Oswald

17. Selbstverteidigung für Frauen (WS 1 + WS 2)

Wir trainieren das richtige und sinnvolle Verhalten in Konfliktsituationen und das effektive Handeln bei tätlichen Angriffen. In den beiden Workshops werden einfache Selbstverteidigungstechniken gegen Schläge (WS 1) sowie Kontaktangriffe (WS 2) erlernt und Deeskalationsstrategien geübt. Es gilt, die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen, um Gefahrensituationen begegnen zu können oder sie ganz zu vermeiden.

Referentinnen: Silke Richter und Sabine Scholz

18. Stärkung des Immunsystems – Theorie trifft Genuss

In 60 Minuten lernen wir die Grundlagen eines gesunden Immunsystems kennen und setzen das Gelernte in die Praxis um. Gemeinsam bereiten wir nährstoffreiche Rezepte zu, die verkostet und leicht in den Alltag integriert werden können.

Referentin: Sophia Schnaubelt

19. Start mit deepWORK®

deepWORK® ist ein intensives Ganzkörpertraining, konzipiert vom Bewegungstherapeuten Robert Steinbacher. Das Training ist eine Mischung aus Ausdauer und Kraft, Yoga, Pilates, Kampfkunst-Elementen sowie Entspannung. Das Workout basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist athletisch, einfach, anstrengend und immer in Verbindung von Anspannung und Entspannung.

Referentin: Yvonne Walther

20. Training mit dem Redondo-Ball

Der kleine luftgefüllte Gymnastikball kann vielseitig eingesetzt werden. Er eignet sich hervorragend zur Entspannung, für Rücken- und Bauchübungen sowie zur Stärkung des Beckenbodens. Probiert es aus!

Referentin: Yvonne Walther

21. Wie läuft es sich mit einem Doppelolympiasieger?

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

Referent: Waldemar Cierpinski

22. XCo-Shape®

...ist ein Power-Workout mit Granulat gefüllten Aluminium-Röhren. Durch Schütteln und Bewegen der Röhren werden die Muskeln trainiert und gleichzeitig Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Absolut gelenkschonend und abwechslungsreich! Ein einmaliges und unvergleichbares Workout mit loser Masse. Core-Training, Figurtraining und Kräftigung kann so vielseitig und motivierend sein.

Referentin: Yvonne Walther

23. Yoga für den Bauch

Unsere Bauchmuskeln verbinden den Oberkörper mit dem Unterleib. Sie stabilisieren die Körpermitte und entlasten die Lendenwirbelsäule. Darüber hinaus sind sie wichtige Atemmuskeln. Sie sollten also nicht nur stark, sondern auch flexibel sein. Wir widmen uns in diesem Kurs der funktionalen Kraft der Bauchmuskeln.

Referentin: Beate Kleinschmidt

24. Yoga für die Hände

Unsere Hände sind als komplexes Gebilde aus Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen ein Wunder der Anatomie. Durch unseren modernen Lebensstil werden einige Handfertigkeiten überstrapaziert, andere werden ihnen kaum noch abverlangt. In diesem Workshop bekommen sie unsere volle Aufmerksamkeit und Fürsorge: Wir praktizieren Übungen zur Förderung von Handbeweglichkeit und Belastbarkeit.

Referentin: Beate Kleinschmidt

25. Zumba® - Fitness

Ein komplettes Workout zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen, welches Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wir verbinden Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Musik an – Kopf aus – volle Power!

Referentin: Jeannette Oswald

26. Zumba® Toning

Wir kombinieren die effektiven Trainingsübungen mit Hanteln oder Toning-Sticks mit der unterhaltsamen Fitness-Party Zumba®. Wenn möglich, bitte kleine Hanteln, Toning-Sticks oder zwei Wasserflaschen (je 0,5 l) mitbringen. Eine gewisse Anzahl von Materialien stehen vor Ort zur Verfügung.

Referentin: Jeannette Oswald

