

Der SSV Rabe 90 Merseburg Süd e.V.
lädt ein zum

AUSPROBIEREN

18. FRAUENSPORTTAG

am 10.01.2026

KENNENLERNEN

In Merseburg

MITMACHEN



STARTE MIT UNS SPORTLICH IN DAS NEUE JAHR



LIEBE FRAUEN,

habt ihr Lust auf Bewegung?
Seid ihr auf der Suche nach neuen
Bewegungsangeboten oder
wollt ihr andere Sportarten ausprobieren?

Dann meldet euch mit euren Freundinnen
für den Frauensporttag in Merseburg an.

- ➔ Alle Frauen ab 16 Jahre können dabei sein.
- ➔ Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.
- ➔ Achtung, begrenzte Kapazität!

Wie immer gilt:
Die Anmeldung erfolgt nach
dem Eingangsprinzip.
Wer sich frühzeitig anmeldet,
hat die besten Chancen dabei zu sein.

VERANSTALTUNGsort

Hochschule Merseburg
Hochschulsportzentrum

Geusaer Str. 88
06217 Merseburg

PROGRAMM

9:00 Uhr

Begrüßung

Workshop 1

mit Joana Sophie Oswald

Tabata

Tabata-Training ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, das in nur vier Minuten durchgeführt werden kann. Es besteht aus 20 Sekunden intensiver Übung, gefolgt von 10 Sekunden Pause, und wird in der Regel für insgesamt 8 Runden wiederholt. Diese Trainingsmethode verbessert die Kraft und Kardiovaskuläre Fitness und ist besonders effektiv für kurze, intensive Anstrengungen.

Stretch and Relax

Verbessere deine Beweglichkeit, löse Verspannungen und lockere deine Muskeln nach dem Workout oder zwischendurch. Stretch & Relax ist die ideale Ergänzung nach einem intensiven Workout.

Workshop 2

Hula Hoop

mit Susann Gesell

verbindet Spaß und Bewegung auf eine Weise, die besonders für Trainingsanfänger attraktiv ist. Es beansprucht mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Das sorgt nicht nur für einen höheren Kalorienverbrauch, sondern verbessert die Körperhaltung und Koordination.

Mobility

mit Kathrin Pohle

Mobilitätstraining bzw. das Beweglichkeitstraining gilt als ganzheitlicher Ansatz. Beim Mobilisieren werden zusätzlich zum Dehnen die Gelenke in ihrem vollen Bewegungsumfang genutzt.

Beginn..... 9:00 Uhr
(wir starten um 9:00 Uhr bitte 20 min vorher eintreffen)

Ende..... 13:00 Uhr

Workshopangebot..... 2 aus 2
Jede Frau ab 16 Jahre - auch ohne Vereinsmitgliedschaft - hat am 10.01.2026 die Möglichkeit zwei Workshops zu besuchen.

Teilnahmebeitrag..... 5,00€
Der Teilnahmebeitrag beinhaltet das Workshopangebot

Anmeldung..... postalisch/per Mail
Durch die vorherige Anmeldung per Mail oder postalisch kann sich einer der limitierten Plätze gesichert werden.

Was brauchst du.....
Yogamatte, bequeme Sportbekleidung
inkl. Sportschuhe, ein Handtuch,
ein Pausensnack und eine Trinkflasche.



ANMELDUNG

Name:

Vorname:

Alter:

Anschrift:

Tel.-Nr.:

E-Mail:

Workshop 1 ☐ Workshop 2 ☐

(Bitte ankreuzen - du darfst auch beide Workshops ankreuzen)

Die Einteilung in Runde 1 oder 2 erfolgt vor Ort

Anmeldeschluss 05.01.2026

E-Mail: ssvrabe90@gmail.com

Postanschrift:

SSV Rabe 90 Merseburg Süd e.V.
Zum Geiseltalsee 91c
06217 Merseburg OT Blösien

