Hallo liebe Sportfreundinnen,

der diesjährige Frauen Power Tag findet im

Sportzentrum der Jacob-Lienau-Schule,
Kirchhofsallee, 23730 Neustadt in Holstein
statt.

Wir vom KSV Ausschuss "Frauen im Sport" haben für euch ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Egal wie alt ihr seid! Stellt euer persönliches Bewegungsprogramm zusammen.

Sport ist vielseitig! Wir freuen uns auf euch!

Anmeldung:
Eine Beschreibung der Workshops befindet sich auf der Vorder- und Rückseite dieses Faltblattes.
Für die Anmeldung ist das Ausfüllen der tabellarischen Übersicht erforderlich, auf deren Rückseite noch die persönlichen Daten eingetragen werden müssen - dann frankieren und abschicken oder mailen!
Die Anzahl der Teilnehmerinnen in den Workshops ist begrenzt, daher entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen über eine Teilnahme an den ausgewählten Workshops.

Hinweis zum Ausfüllen der Anmeldung:
In die schmalen Spalten den gewünschten Workshop mit der Zahl 1, den Alternativwunsch mit der Zahl 2 versehen.

Bei einer Teilnahme an der Veranstaltung erkläre ich mein Einverständnis der Verwendung der fotografischen Aufnahmen meiner Person.

Anmeldeschluss: 15. August 2022
Teilnehmergebühr:
Jugendliche bis 17 Jahren: 10 Euro
Erwachsene ab 18 Jahren: 20 Euro
(zahlbar nach Anmeldung bis zum 31.08.2022 auf IBAN DE03 2135 2240 0004 0013 50)

inkl. Kaffee, Kekse, Obst in der Mittagspause.

Wir möchten Müll vermeiden und bitten jeden Teilnehmer, einen Becher mitzubringen

Pilates Flow
Fließend werdet Ihr durch eine Auswahl von Pilatesübungen geführt. C. Heller

NIA* Bietet ein breites Spektrum an Bewegungen, die Körper und Geist ansprechen. Ein ganzheitliches Bewegungskonzept aus östlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien. B. Braetsch

Drums alive* Das Ziel von Drums alive ist es, mit Hilfe eines sensomotorischen Trainings Spaß und Freude zu vermitteln. Mit Hilfe von Sticks, einem Pezziball und Musik ein ganzheitliches Körpergefühl zu erreichen. A. Virsnitis

Around the ball
Workoutübungen mit Pezzi- und Redondoball finden einen faszialen Abschluss unter der Ergänzung von Tennisbällen. C. Heller

Step-Aerobic
Erhalte frische Inspirationen, Möglichkeiten, Ideen und Kniffe für Deine Step-Stunden. Eine tolle Finale-Choreographie setzt den Abschluss dieses Workshops. Surprise! C. Heller

Sensitive Workout
Sanfte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung führen durch diese Einheit mit Impulsen aus dem Faszientraining, Yoga, Pilates, Workout und mehr. C. Heller

Folkloretanz.
Warum nicht mal Folklore tanzen!
Etwas Neues ausprobieren ...was eigentlich etwas Altes ist...! Feststellen, wieviel Spaß Tanzen in der Gemeinschaft macht, ...und vielleicht ja eine neue Leidenschaft entdecken...! B. Wullschläger

Stepptanz! **Bei Anmeldung Schuhgröße** angeben und **kennzeichnen, ob Anfänger oder erste Kenntnisse**! Ein Tap Dance à la Fred Astaire, Ginger Rogers oder die Kessler Zwillinge. Die Stepptanzschuhe sind dabei das Instrument. P. v. Viebahn

Kickboxen ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining für Körper und Geist, bei der intensive Muskelarbeit und Entspannung ideal kombiniert werden. C. Witt

Yoga ist Meditation in Bewegung. Jeder kann mitmachen, unabhängig von der individuellen Beweglichkeit und Fitness. B. Windt

Zeit	Halle 1	Nr.	Halle 2	Nr.	Halle 3	Nr.	Gym 4	Nr.	Außengelände	Nr.
8:30 – 9:00	**Begrüßung**									
9:00 – 10:30	Sensitive Workout		Funktionelle Übungen		Kickboxen		Drums alive		Lauftraining	
11:00 – 12:30	Pilates Flow		Slide it out		Stepptanz		Hula hoop workout		Fahrrad-parcour	
13:00 – 14:30	Step-Aerobic		Floorball		Folkloretanz		Yoga		Achtsamkeit in der Natur	
15:00 – 16:30	Around the ball		NIA		Entspannungs-strategien		Qigong			
Ab 16:30	Ausgabe der Bescheinigungen									

Anmeldung bis spätestens 15.08.2022

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Wohnort:

Tel. / Verein:

E-Mail:

Fortbildungsbescheinigung (bitte einkreisen): ja nein

Datum und Unterschrift:

Stepptanz:
Bitte Schuhgröße angeben und ein Hinweis

Anfänger / erste Kenntnisse
Bitte markieren

Kreissportverband Ostholstein
Geschäftsstelle

Postfach 1202
Eutiner Straße 4

23738 Lensahn

Slide it out – Gleichgewicht
Funktionelle Übungen festigen besonders die Körpermitte, modellieren sanft die Muskulatur, erhöhen die Elastizität des Fasziengewebes, versorgen den Körper vermehrt mit Sauerstoff und ermöglichen geschmeidige, großräumige Bewegungen. A. Försterling

Funktionelle Übungen für Frauen über 60
Für ältere berufstätige Menschen oder jüngere Ruheständler, die den schleichenden Prozessen des Alterns sowie den Folgen eines sitzenden Berufs- oder Ruhestandslebens vorbeugen oder entgegenwirken wollen.
A. Försterling

Lauftraining
Mitbringen: Laufschuhe, Sportkleidung und Trinkflasche
Jede kann nach den eigenen Möglichkeiten teilnehmen. Mit einem Aufwärmprogramm starten wir. Unterschiedliche Laufspiele werden für Einzelsportler bis zu kleinen Mannschaften angeboten und das Ganze mit einem gemeinsamen Cool down beendet.
T. Schilling

Fahrradparcours
Mitbringen: Alltagsrad, Fahrradhelm, Sportschuhe, -kleidung, Trinkflasche, gerne eine Luftpumpe
Wir werden mit einem Aufwärmtraining unsere Muskulatur ansprechen und auf Betriebstemperatur bringen. Bei dem anschließenden Geschicklichkeitsteil geht es um das eins werden/sein mit seinem Rad. Je nach Erfahrungsstand können wir einige Reaktionsübungen bzw. anschließend einen Ausklang mit Lockerungsübungen machen. T. Schilling

Floorball
Ist eine Indoor-Mannschaftssportart. Jeder Spieler hat einen Unihockeystock. Ziel des Spiels ist es, den kleinen, löchrigen, hohlen Plastikball mit dem Stock in das Tor des Gegners zu schießen. O. Scheplitz

Entspannungsstrategien –
Eine Oase für das Wohlbefinden: vom Bekannten zum Neuen! J. Voigt

Qigong Hier wird die Lebensenergie Qi über Atmung, Aufmerksamkeit sowie über Körperhaltung und Bewegung gestärkt und harmonisiert. N. Scharbau

Achtsamkeit in der Natur. Klimatherapie ist ein Naturheilverfahren das unter Berücksichtigung der Klimazone, des Wetters, der Natur und der Jahreszeit ohne körperliche Anstrengung eine Leistungssteigerung erreichet.
K. Kapp

Hula hoop Der Reifen ist das perfekte Trainingsgerät für den Bauch. Ein ideales Workout für den ganzen Körper. Bitte Reifen mitbringen. „Logofit“ M.Voss

Mach mit - bleib fit!

Frauen-Power-Tag

Am Sonnabend,
03. September 2022,
8.30 bis 16.30 Uhr

Sportzentrum der
Jacob-Lienau-Schule
Kirchhofsallee,
23730 Neustadt in Holstein

Kreissportverband Ostholstein e.V.

Veranstalter:
Frauenausschuss des
Kreissportverbandes
Ostholstein