

## Hallo liebe Sportfreundinnen,

der diesjährige Frauen Power Tag findet im

Sportzentrum des TSV Lensahn  
Dr. Julius Stinde Straße / Jahnstraße  
23738 Lensahn

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 Falblattes.

Für die Anmeldung ist das Ausfüllen der tabellarischen Übersicht erforderlich, auf deren Rückseite noch die persönlichen Daten eingetragen werden müssen - dann abschicken!

Die Anzahl der Teilnehmerinnen in den Workshops ist begrenzt, daher entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen über eine Teilnahme an den ausgewählten Workshops. Für die Lizenzverlängerungen werden 8 LE angerechnet

### 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:** 20. August 2024

### Teilnehmergebühr:

Jugendliche bis 17 Jahren: 10 Euro

Erwachsene ab 18 Jahren: 20 Euro

*inkl. Kaffee, Kekse, Obst in der Mittagspause.*

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

<b>Pilates Flow</b> Fließende Bewegungen sowie die Aneinanderreihung von Übungen der klassischen Pilates-Methode führen durch den Kurs. Impulse aus dem Yoga ergänzen die Moves. Spüre den Unterschied! C. Heller
<b>Der Jacaranda Ball – ein Trainingsgerät für alle Altersstufen</b> Mit dem Bewegen der rollenden Stahlkugeln im Inneren des leuchtend gelben Jacaranda-Balls aktivieren wir unsere Tiefenmuskulatur, verbessern somit unsere Rumpfstabilität und fördern unsere Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. A. Försterling
<b>Easy Step:</b> Leichte Schritte fügen sich zu kleinen Schrittfolgen bis hin zu einer tollen Abschlusschoreographie zusammen. Genieße eine Step-Aerobic-Einheit mit Finale! C. Heller
<b>Spiel, Spaß, Workout-Intervall:</b> Lasse Dich von einer ganz anderen Workouteinheit im Intervall überraschen und nimm frische Ideen wie Energie für Bauch, Beine, Rücken und Po-Kurse mit. Surprise! C. Heller
<b>Step, Workout, Stretch &amp; Relax:</b> Diese Einheit führt Dich durch etwas Cardio-Training, Workout und einem großen Anteil Stretch & Relax zum Abschluss des Tages. Somit ist für jeden Geschmack etwas dabei! C. Heller
<b>„Das Sportstudio aus der Handtasche“</b> Das Theraband hat Platz in der Handtasche und bietet eine große Bandbreite im Ganzkörpertraining zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Das eigene Theraband kann mitgebracht werden. T. Schilling
<b>KAHA® meets AROHA®</b> - ist inspiriert u.a. vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. AROHA® - LIEBE - ist ein ausdauerbetontes Training im ¾ Takt. S. Jakobides
<b>Schießen</b> Wir probieren das Schießen mit Kleinkaliber und dem Luftgewehr
<b>Hip-Hop-Tanz</b> ist eine Reihe von Streetdance-Stilen, die hauptsächlich zur Hip-Hop-Musik aufgeführt werden oder sich als Teil der Hip-Hop-Kultur entwickelt haben. J. Gruschow
<b>Qigong</b> Hier wird die Lebensenergie Qi über Atmung Aufmerksamkeit sowie über Körperhaltung und Bewegung gestärkt und harmonisiert N. Scharbau
<b>Aquagymnastik</b> im Wasser ist besonders gesundheitsförderlich. Die Muskulatur ist durch die Auftriebskraft des Wassers bei gleichzeitiger Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates gekräftigt. K. Kapp

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Kleine Halle	Außeng.Wald-Schwimmbad	Haus der Begegnung	Nr.
8:30 – 9:00	Pilates im Flow	KAHA	Sportstudio a.d. Handtasche	Aikido	Einfach nur Laufen?	Schießen	
9:00 – 10:30							
11:00 – 12:30	Easy Step	KAHA meets AROHA		Qigong		Kegeln	
13:00 – 14:30	Spiel, Spaß, Workout-Intervall	Jacaranda-ball	Erwärmenspiele im Sport	Feldenkreis	Aquagymnastik		
15:00 – 16:30	Step, Workout, Stretch & Relax	Fit mit dem Stuhl	Hip Hop	Hatha Yoga	Klimatherapie		
Ab 16:30	Ausgabe der Bescheinigungen						

Anmeldung bis spätestens 20.08.2024		Email: ksvoh@t-online.de	
Name, Vorname:		Kreissportverband Ostholstein Geschäftsstelle	
Straße:		Postfach 1202	Eutiner Straße 4
PLZ, Wohnort:		23738	Lensahn
Tel. / Verein:			
E-Mail:			
Fortbildungsbescheinigung (bitte einkreisen):	ja	nein	
Datum und Unterschrift:			

**Erwärmungsspiele im Sport.** Es sind Spiele, die in Turn-, Leichtathletik -, Gymnastik- und ähnlichen Trainings, sowie Freizeiten eingesetzt werden können. Bitte bringt eine Trinkflasche mit, die ggfs. zum Sportgerät werden kann. T. Schilling

**Feldenkrais** Die Feldenkrais-Methode ist eine körperbezogene Behandlungsform, mit deren Hilfe die Qualität von Bewegungen und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden kann. G. Schlimmermann

**Lauftraining**  
Mitbringen: Laufschuhe, Sportkleidung und Trinkflasche  
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

**KAHA® - Feel it!**  
KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“, „Energiegeladen“.  
Es ist inspiriert u.a. vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, dies kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. S. Jakobides

**Aikido** ist eine defensive Kampfkunst, die von jedem erlernt werden kann und bis ins hohe Alter von allen ausgeübt werden kann. A. Meier  
Mitzubringen leichte Sportkleidung, keine Sportschuhe, sondern Badelatschen, auf der Matte sind wir barfuß

**Kegeln** Kurze Begrüßung durch den Keglerverein Lensahn. Einblick in die technischen Bestimmungen und Bewegungsabläufe wie Kugel und Kegelgewichte und Bahnabmessungen, dann selbst ausprobieren und kleine Spielchen. Bitte an saubere Hallenschuhe denken.

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

**Fit mit dem Stuhl** Stuhlgymnastik kann wesentlich mehr sein als nur Seniorensport. Erlebt eine Übungs Vielfalt auf, mit und um den Stuhl herum, die ihr in Teilen auch in euren Alltagsablauf integrieren könnt.  
Pro Person ein Stuhl mit Rückenlehne, ohne Seitenlehnen. A. Försterling

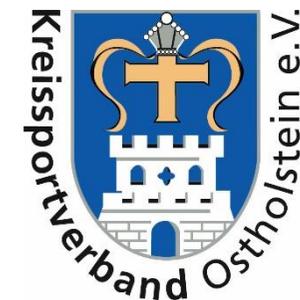
**HATHA-Yoga**, verschiedene Stilrichtungen.  
Traditionelle Asanas (Körperhaltungen), dynamische Karanas (Bewegungsabläufe, die Asanas verbinden), Atemübungen und Entspannungen. B. Windt  
Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, kleines Kissen oder Yogablock, bequeme Kleidung, warme Socken.

Mach mit - bleib fit

# Frauen- Power-Tag

Am Sonnabend,  
**14. September 2024,**  
8.30 bis 16.30 Uhr

Sportzentrum des  
TSV Lensahn  
Dr.-Julius-Stinde-Straße / Jahnstraße  
23738 Lensahn



Veranstalter:  
Frauenausschuss des  
Kreissportverbandes  
Ostholstein