

# Hallo, liebe Powerfrauen!

Der diesjährige „**Frauen Power Tag**“ findet am **Sonnabend, 29. August 2026, von 8.30 bis 16.30 Uhr** in der Sporthalle der Warderschule statt (Sundweg 100, 23774 Heiligenhafen).

Wir vom Gleichstellungsausschuss des KSV bieten Euch ein abwechslungsreiches Programm an, bei dem garantiert für alle Altersstufen etwas dabei ist! So stehen Euch viele sinnvolle Möglichkeiten, Euer persönliches Bewegungsprogramm zusammenzustellen, zur Verfügung.

## Anmeldung:

Eine Beschreibung der Workshops findet Ihr auf der Vorder- und Rückseite dieses Faltblattes. Für die Anmeldung ist das Ausfüllen der tabellarischen Übersicht erforderlich, auf deren Rückseite Ihr noch Eure persönlichen Daten eintragen müsst – und dann einfach abschicken!

Hinweis zum Ausfüllen der Anmeldung:

Bitte in den schmalen Spalten den gewünschten Workshop mit der Zahl 1, den Alternativwunsch mit der Zahl 2 versehen. Die Anzahl der Teilnehmerinnen in den einzelnen Workshops ist übrigens begrenzt, daher entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen über eine Teilnahme.

## Anmeldeschluss:

8. August 2026

## Teilnahmegebühr:

Jugendliche bis 17 Jahren > 10 Euro  
 Erwachsene ab 18 Jahren > 20 Euro  
*(inkl. Kaffee, Kekse, Obst in der Mittagspause.  
 Bezahlung nach Rechnungseingang)*

## Was sonst noch wichtig ist:

O Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklärt Ihr Euer Einverständnis für die Verwendung von Fotos von Euch.  
 O Wir möchten Müll vermeiden und bitten jede Teilnehmerin, einen eigenen Trinkbecher mitzubringen.  
 O Für die Lizenzverlängerungen werden 8 LE angerechnet.

**Sport ist so vielseitig und so wichtig!  
 Wir freuen uns auf „Frauenpower für Powerfrauen“ mit Euch.**

<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! <b>C. Heller</b>
<b>Step Aerobic to go</b> Leichte und in Deine Kursstunden mitzunehmende Schritte fügen sich zu kleinen Schrittfolgen bis hin zu einer tollen Abschlusschoreographie zusammen. Genieße eine Step-Aerobic-Einheit mit Finale! <b>C. Heller</b>
<b>Pilates mit Zusatzgerät Redondball</b> Die Pilates-Methode besteht aus vielen verschiedenen Arten des Körpertrainings und festen Prinzipien. Lerne diese kennen und setze sie in einem Pilates-Workout mit fließenden Übungsübergängen und dem Redondball um. <b>C. Heller</b>
<b>Sensitive Workout, Faszien und Stretch</b> Diese abschließende Einheit führt Dich kurzweilig durch ein leichtes, fließendes Workout und nimmt einen großen regenerativen Anteil mit „Stretch, Faszien & Relax“ mit auf. <b>C. Heller</b>
<b>Pilates kennenlernen</b> Mit der Atmung den Körper besser erforschen und bekannte Übungen optimieren! <b>U. Buetje</b>
<b>Rücken mit Ball</b> Damit Gesundheitssport abwechslungsreicher und herausfordernder wird! <b>U. Buetje</b>
<b>Ausdauer mit und ohne Handtuch</b> Handtuch, Ausdauer und gute Laune gehen eine fröhliche Verbindung ein. EINFACH ausprobieren. <b>U. Buetje</b>
<b>Qigong</b> Hier wird die Lebensenergie Qi über Atmung und Aufmerksamkeit sowie über Körperhaltung und Bewegung gestärkt und harmonisiert. <b>S.MC Donald</b>
<b>Orientalischer Tanz</b> Tauche ein in die Welt dieses wunderbaren Tanzes, denn er ist von Frauen für Frauen gemacht. Seine fließenden Bewegungen verbinden sich mit den faszinierenden Klängen der Orientalischen Musik und sprechen den ganzen Körper sowie den Geist und die Seele an. <b>P. Berlitz</b>
<b>Zumba® Fitness</b> Zumba® Fitness ist eine Kombination aus Aerobic- und Tanzelementen zu lateinamerikanischen Rhythmen. Ein kalorienverbrennendes Intervalltraining, welches fit hält und Spaß macht. Ein gutes Cardio- und Muskelaufbautraining für alle Altersgruppen. <b>S. Dieck</b>

Zeit	Nr.	Halle 1	Nr.	Halle 2	Nr.	Halle 3	Nr.	Schule Foyer	Nr.	Außen	Nr.
8:30 – 9:00				Begrüßung							
9:00 – 10:30		Step to go			Pilates Anfänger		Zumba		Orientalischer Tanz		
11:00 – 12:30		Pilates Flow		Rücken mit Ball		KAHA meets AROHA		Yoga		2er Partner Sport	
13:00 – 14:30		Pilates Redondo		Ausdauer mit Handtuch		HITT		Qigong		Laufen	
15:00 – 16:30		Sensitiv Faszien Stretch		Teikojutsu		Langhantel		Faszien Yoga		Bogen schießen	
Ab 16:30		Ausgabe der Bescheinigungen									

<b>Anmeldung bis spätestens 8. August 2026</b>		Kreissportverband Ostholstein Geschäftsstelle Eutiner Straße 4 23738 Lensahn
E-Mail: ksvoh@t-online.de		
Name, Vorname:		
Straße:		
PLZ, Wohnort:		
Tel. / Verein:		
E-Mail:		
Fortbildungsbescheinigung (bitte einkreisen):	ja    nein	
Datum und Unterschrift:		

<p><b>HIIT</b> (High Intensity Intervall Training)          Intensives Intervalltraining, mit dem wir Kraft, Koordination, Ausdauer und Spaß trainieren wollen. Zur Hilfe nehmen wir hier einen Stepper, im Anschluss findet ein schönes Stretching statt. <span style="float: right;"><b>A. Lux</b></span></p>
<p><b>Faszien Yoga</b>          Klassische Yoga-Asanas werden nach Gesichtspunkten des Faszientrainings ausgeführt, es wird also etwas dynamischer. Wir trainieren damit unseren „6.Sinn“, dehnen und entspannen. <span style="float: right;"><b>A. Lux</b></span></p>
<p><b>Langhanteltraining</b>          Die KRAFTSTUBE – Das Heiligenhafen Gym beteiligt sich am „<b>Frauen Power Tag</b>“ mit einer offenen Trainingseinheit rund um Langhanteltraining und funktionelle Kraft. <span style="float: right;"><b>B. Gesche</b></span></p>
<p><b>KAHA® meets AROHA®</b>          KAHA® - KRAFT - ist inspiriert u.a. vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend. AROHA® - LIEBE - ist ein ausdauerbetontes Training im ¾ Takt. <span style="float: right;"><b>S.Jakobides</b></span></p>
<p><b>Teikojutsu</b>          Selbstverteidigung für alle – ohne Vorkenntnisse. Effektive Techniken, persönliche Sicherheit. <span style="float: right;"><b>O. Laur</b></span></p>
<p><b>HATHA-Yoga</b>          Verschiedene Stilrichtungen: traditionelle Asanas (Körperhaltungen), dynamische Karanas (Bewegungsabläufe, die Asanas verbinden), Atemübungen und Entspannungen. <b>Bitte mitbringen:</b> Decke oder großes Handtuch, kleines Kissen oder Yogablock, bequeme Kleidung, warme Socken. <span style="float: right;"><b>B. Windt</b></span></p>
<p><b>Die Faszination Laufen</b>          Wir sammeln Tipps bei der Erwärmung, mit verschiedenen Laufspielen. Beziehen die Bewegungsgrundlagen, die Ausdauer und Sprints mit ein. Die Einheit beenden wir mit einigen cool down Übungen. Das Angebot findet draußen statt. <span style="float: right;"><b>T.Schilling</b></span></p>
<p><b>Sport zu zweit</b>          Motiviert und macht Spaß um gemeinsam fit zu bleiben. <span style="float: right;"><b>H. Kitzel</b></span></p>
<p><b>Bogenschießen</b> Es ist eine körperliche Aktivität mit mentaler Entspannung. Bogenschießen stärkt gezielt Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur.</p>

# Aktiv bleiben!

## „Frauen Power Tag“

am Sonnabend, **29. August 2026**,  
 von 8:30 bis 16:30 Uhr

in der Sporthalle der Warderschule  
 (Sundweg 100, 23774 Heiligenhafen)



Veranstalter:  
 Gleichstellungsausschuss des  
 Kreissportverbandes Ostholstein

„Frauenpower für Powerfrauen“