



Wir danken dem Projekt „Integration durch Sport“, dem Landkreis Saalekreis, der Stadt Merseburg, dem Maya Mare, dem Sanitätshaus GRAF und der AOK für ihre Unterstützung.

Für eine gute Vorbereitung benötigen wir jetzt Eure Unterstützung. Wir freuen uns auf Eure Anmeldung!

**Anmeldeschluss: 11.09.2016 mit dem entsprechenden Anmeldeformular**

- Infostand der AOK mit Blutdruckmessung und Körperfunktionsanalyse
- Info- und Beratungsstand des Sanitätshauses GRAF
- Kostenfreier gesunder Mittagessimbiss
- Teilnehmertombola (Teilnahme an der Verlosung erfordert Eure Anwesenheit)
- Teilnehmerbeitrag: 13,00 €
- ist bis zum 19.09.2016 an den KSB Saalekreis e.V. (IBAN: DE 80 8005 3762 3310 0088 50; BIC: NOLADE21HAL) zu überweisen oder 17,00 € vor Ort an der Anmeldung zu zahlen (außer sozial Benachteiligte)



Außerdem sind viele Wissenswerte Tipps rund um die Gesundheit für Euch mit dabei!

- Wann?** Samstag, 24.09.2016 | 09:30 bis 15:00 Uhr – Einlass ab 08:30 Uhr
- Wo?** in der und um die Sporthalle Dürer – 06217 Merseburg, Albrecht-Dürer-Straße 2
- Wer?** Der Kreissportbund Saalekreis e.V. lädt Euch, liebe Mädchen und Frauen, zu einem erlebnisreichen Tag mit ganz viel Sport und Spaß, Präsentationen und Informationen ein.
- Was?** 34 interessante Workshops in Praxis und Theorie von A wie Aroha bis T wie Theorie und Praxis „Der Beckenboden“ – 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.

**Ablaufplan · 4. Frauensportaktionstag · Samstag, 24.09.2016 · 09:30 - 15:00 Uhr · Einlass ab 08:30 Uhr · Sporthalle Dürer · Merseburg · Albrecht-Dürer-Str. 2**

Zeit	Dürer (Sporthalle)	Dürer (Fitnessraum)	Turnhalle GS Dürer	Aula (Sekundarschule)	Aula (Domgymnasium)	Klassenraum A	Klassenraum B	Klassenraum C	Klassenraum D	Klassenraum E
09:30-10:00	gemeinsame Eröffnung in Sporthalle Dürer: Mit Country Klängen einen motivierenden Start in den Tag (Dr. Gudrun Paul)									
10:00-11:00	Redondoball Plus (Dr. Gudrun Paul)	Faszien-training (Tarik Al-Jorafi)	Rope Skipping (Juliane Neumann)	Happy Dance (Janka Daubner)	Aroha® (Richarda Schmeißer)	Theorie / Praxis „Der Beckenboden“ (Christine Kunz + Sieglinde Güldenfuß)	Hatha-Yoga Anfänger (Dr. Christine Jungbluth)	Fitness rund um's Thera-Band® (Bettina Thörmer)	Kerzen-Meditation (Yvette Cruz)	Rücken-Fit (Sebastian Otto)
11:15-12:15	Rückentraining im Flow & KAHA (Dr. Gudrun Paul)	Faszien-training (Tarik Al-Jorafi)	HOOPin® (Juliane Neumann)	Happy Swing mit Smovees® (Janka Daubner)	Aroha®Stick (Richarda Schmeißer)	Theorie / Praxis „Der Beckenboden“ (Christine Kunz + Sieglinde Güldenfuß)	Hatha-Yoga Fortgeschrittene (Dr. Christine Jungbluth)	Bauchtanz (Philine Eschke-Scheubeck)	Meditation für die Chakren (Yvette Cruz)	Rücken-Fit (Sebastian Otto)
12:15-13:00	Mittagspause mit Imbiss									
13:00-14:00	„Fühl den Rhythmus“ (Dr. Gudrun Paul)	Faszien-training (Daniel Grüner)	HOOPin® (Juliane Neumann)	Dance Aerobic (Mandy Jähne)	Pilates - Entspannung (Janka Daubner)		Gehirn-jogging (Kristin Rumi)	Bauchtanz (Philine Eschke-Scheubeck)	Geräusch-Meditation (Yvette Cruz)	Rücken-Fit (Christiane Herrmann)
14:15-15:00	gemeinsamer Abschluss in Sporthalle Dürer: Wir finden unsere Balance und Ausgeglichenheit (Dr. Gudrun Paul) und Tombola									



**4. Frauensportaktionstag**  
 Samstag, 24.09.2016, 09:30 - 15:00 Uhr  
 Einlass ab 08:30 Uhr  
 Sporthalle Dürer – 06217 Merseburg  
 Albrecht-Dürer-Straße 2

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_  
 (für ev. Rückfragen)

Ich melde mich für folgende Workshops (WS) an:	Erstwunsch/ Titel	Zweitwunsch/ Titel	Drittwunsch/ Titel
WS 10:00 - 11:00 Uhr	_____	_____	_____
WS 11:15 - 12:15 Uhr	_____	_____	_____
WS 13:00-14:00 Uhr	_____	_____	_____
Bemerkung/Sonstiges	_____		

Ihr könnt Euch per Fax 03461 309638, E-Mail meyer@kreissportbund-saalekreis.de, per Post (im Briefumschlag) beim Kreissportbund Saalekreis e.V., Roßmarkt 15, 06217 Merseburg oder auch online unter www.kreissportbund-saalekreis.de anmelden. Stichwort: FrauenPower

**Tipp - kopiert Euch Eure Anmeldung für später!**

Zeit	Outdoor I (Treffpunkt Eingang)	Outdoor II (Treffpunkt Eingang)
09:30-10:00	gemeinsame Eröffnung in Sporthalle Dürer: Mit Country Klängen einen motivierenden Start in den Tag (Dr. Gudrun Paul)	
10:00-11:00	Spielend fit (Dr. Petra Kunitzsch)	Outdoor Fitness Kraft (Daniel Grüner)
11:15-12:15	Fit am Ball (Dr. Petra Kunitzsch)	Outdoor Fitness Ausdauer (Daniel Grüner)
12:15-13:00	Mittagspause mit Imbiss	
13:00-14:00		Outdoor Fitness Beweglichkeit (Tarik Al-Jorafi)
14:15-15:00	gemeinsamer Abschluss in Sporthalle Dürer: Wir finden unsere Balance und Ausgeglichenheit (Dr. Gudrun Paul) und Tombola	

**im Saalekreis – sportlich & integrativ**

Herzlich willkommen zum **4. Frauensportaktionstag am 24.09.2016 in Merseburg** das interessante Rendezvous für sportliche Frauen und solche, die es werden wollen!

www.kreissportbund-saalekreis.de



# Erlebnisreiche Angebote

## 1. Aroha®

Aroha® ist inspiriert vom Haka (Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellen Kung Fu-Fighting bzw. Tai Chi Elementen.

Referentin: Richarda Schmeißer



## 2. Aroha® Stick

Hier werden Aroha® Folgen für Fortgeschrittene mit leichten 1 m langen, festen Stäben angeboten.

Referentin: Richarda Schmeißer

## 3. Bauchtanz

Orientalischer Bauchtanz bringt die Hüften in Schwung und heizt ihren Bauchmuskeln so richtig ein.

Referentin: Philine Eschke-Scheubeck



## 4. Dance Aerobic

Grundschriffe aus dem Aerobic lassen sich nicht nur im klassischen Stil ausüben, sondern können auch in spritzige „Dance Moves“ umgewandelt werden. Vom Hüftschwung, über Mambo bis Chasse, alles tanzt mit und der Kreislauf gerät in Schwung.

Referentin: Mandy Jähne

## 5. Faszientraining

Bindegewebstraining mit speziellen Rollen – für eine straffe Figur und eine schöne Haut. Verklebte Faszien werden wieder elastisch. Triggerpunkte können gezielt behandelt werden.

Referenten: Tarik Al-Jorafi und Daniel Grüner

## 6. Fit am Ball

Die Mannschaftsspiele Intercrosse, Basketball, Unihockey/Floorball mit dem kleinen Plasteball haben einfache Regeln und machen Spaß. Ungeübte bekommen eine Einführung in diese Spiele.

Referentin: Dr. Petra Kunitzsch



## 7. Fitness rund um 's Thera-Band®

Bearbeiten Sie Ihre Muskulatur mit dem vielseitigen Übungsband. Erleben Sie ein Übungsprogramm zur Steigerung von Kraft und Flexibilität.

Referentin: Bettina Thörmer



## 8. „Fühl den Rhythmus“

Ein Übungsprogramm aus einfachen Aerobicritten und ausgewählten Latin-Basics zu ABBA - Musik und Latin - Songs. Sich einfach auf die Musik und ihr Feeling einlassen und die Freude an der Bewegung spüren.

Referentin: Dr. Gudrun Paul

## 9. Gehirnjogging

Gehirnjogging ist eine neue fröhliche Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird.

Referentin: Kristin Rumi

## 10. Happy Dance

Happy Dance Power System befasst sich nicht nur mit Tanz und Bewegung, sondern hält auch Tipps und Übungen für ein erfülltes Alltagsleben bereit. Unser Ziel ist es Ihr Leben durch Glück und Freude zu bereichern.

Referentin: Janka Daubner



## 11. Happy Swing mit Smovees®

Schwing dich fit mit dem Trainingsgerät Smovey. Diese wiegen 500 g und haben jeweils 4 Stahlkugeln in jedem „Ring“. Diese bringen wir in Schwingung – lasst euch überraschen auf ein Training der anderen Art.

Referentin: Janka Daubner



## 12. Hatha-Yoga

Yoganeulinge lernen wichtige Yoga-haltungen, die richtige Atemtechnik kennen und erfahren etwas über die Wirkungen von Yoga. Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden verbessert. In der Stunde für Fortgeschrittene werden speziell Asanas zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur geübt.



## 13. HOOPin®

Der effektive Trendsport mit dem Hula Hoop Reifen sorgt für viel Spaß, für eine schlanke Taille, eine starke Rumpfmuskulatur und ein sanftes Herz-Kreislauf-Training. Der Reifen ist größer und

schwerer als die herkömmlichen Reifen, so dass die verschiedenen Schwungtechniken (um Taille, Hüfte und Arme) sehr leicht für alle zu erlernen sind.

Referentin: Juliane Neumann

## 14. Meditation

Meditation heißt, sich selber zu spüren. Selbst zu sein. Meditation ist immer jetzt, in diesem Moment. Sie bekommen Stück für Stück einen anderen Blick auf sich selbst und ihre Welt. Meditation ist eine Technik, mit der man in sich selbst geht und die inneren Prozesse beobachtet und steuert. Da es viele, sehr unterschiedliche Arten von Meditation gibt, werden wir uns mit den unterschiedlichen Meditationstechniken beschäftigen:

- Kerzen-Meditation
- Meditation für die Chakren (Energiezentren des Menschen)
- Geräusch-Meditation

Referentin: Yvette Cruz

## 15. Outdoor Fitness Kraft / Ausdauer / Beweglichkeit

Im Fokus liegt die sportliche Betätigung in der Natur. Wir absolvieren die Einheiten anhand von funktionellen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten. Muskulatur und Nervensystem werden intensiv gefordert und damit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Im ersten Kurs werden wir uns hauptsächlich auf die Kraft, im zweiten auf die Ausdauer und im dritten Kurs auf die Beweglichkeit konzentrieren.

Referenten: Daniel Grüner und Tarik Al-Jorafi

## 17. Redondoball Plus - Ganzkörperworkout

Genieße die Erfahrungen und Wahrnehmungen mit dem Redondoball Plus. Der aufblasbare Ball (Durchmesser 38 cm) eignet sich besonders gut für ein stabilisierendes und dynamisches Muskel- und Haltungstraining und lässt sich vielfältig in den unterschiedlichen Zielgruppen verwenden.

Referentin: Dr. Gudrun Paul

## 18. Rope Skipping

Bietet vielfältige Variationsmöglichkeiten der unterschiedlichen Seil- und Sprungformen. Spielerisch und effizient werden alle Komponenten der Fitness trainiert: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Das Training bedeutet viel Spaß und schafft schnelle Erfolgserlebnisse.

Referentin: Juliane Neumann

## 19. Rücken-Fit

Durch schnell erlernbare und einfach nachvollziehbare Übungen soll eine Stärkung der Rückenmuskulatur erreicht werden. Es werden Anregungen zur Vermeidung von Beschwerden und zur Stabilisierung der Wirbelsäule gegeben.

Referenten: Sebastian Otto und Christiane Herrmann



## 20. Rückentraining im Flow & KAHA

Ein „fließendes“ Training mit dem Schwerpunkt Rücken und Balance. Kraftvolle Halten und sanfte Schwünge in Harmonie wechseln sich ab. Ein Einstieg in das neue KAHA- Body Mind Programm rundet das Wohlfühl-Trainingsprogramm ab und fördert so die „Gesundheit“ unserer Faszien.

Referentin: Dr. Gudrun Paul

## 21. Spielend fit

Kleine Spiele ohne und mit Geräten (Werfsäckchen, Tücher, Bälle) bringen Jung und Alt in Schwung. Probieren Sie es aus, welchen Spaß ein gemeinsames Spiel machen kann.

Referentin: Dr. Petra Kunitzsch

## 22. Theorie und Praxis: Der Beckenboden – komplexe Funktionen auch im Sport

Der Beckenboden ist unsere zentrale Muskulatur im Körper. Er leistet einzigartiges und wird aufgrund seiner verborgenen Lage oft unterschätzt.

In diesem Kurs erfahren Sie von einer Gynäkologin welche wichtigen Funktionen dieses zentrale Stützelement hat und wie sich ein schwacher Beckenboden bemerkbar machen kann. Im Anschluss werden Sie mit einer spezialisierten Physiotherapeutin die Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens erlernen.

Seien Sie dabei – denn ein kraftvoller Beckenboden sorgt für eine stabile, emotionale Mitte und ein gesteigertes Selbstbewusstsein.

Referentinnen: Christine Kunz (Ärztin) und Sieglinde Güldenfuß (Physiotherapeutin)

# Frauen Power

## 4. Frauensportaktionstag

Das interessante Rendezvous für sportliche Frauen und solche, die es werden wollen.



www.kreissportbund-saalekreis.de

