

Parallel Power

Frauenpower im Saalekreis – sportlich & integrativ!



Anmeldeschluss:

12.09.2024

mit dem Online-Formular unter:
www.kreissportbund-saalekreis.de

Wann? Samstag, 21.09.2024 | 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 sowie Informationen ein.

Was? 34 interessante Workshops in Praxis und Theorie von **B wie „Body & Mind“ bis Z wie „Zumba®“** – 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.



Außerdem sind viele wissenswerte Tipps rund um die Gesundheit für euch mit dabei!

Ablaufplan · 12. Frauensportaktionstag · Samstag, 21.09.2024 · 09:30 - 15:00 Uhr · Einlass ab 08:30 Uhr · Sportkomplex Dürer · Merseburg · Albrecht-Dürer-Str. 2

| Zeit | Dürer (Sporthalle links) | Dürer (Sporthalle rechts) | Klassenraum A (Sekundarschule) | Klassenraum B (Sekundarschule) | Aula (Sekundarschule) | Aula (Domgymnasium) | Fitnessraum (Dürer-Sporthalle) | Vereinsraum (Dürer-Sporthalle) |
|---------------|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 09:30 - 10:00 | gemeinsame Eröffnung und tänzerisches, schwungvolles Warmup mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer | | | | | | | |
| 10:00 - 11:00 | Dance-Mix (Jeannette Oswald) | Zumba®-Fitness (Joana Schulze) | Schach - Treibstoff fürs Gehirn (Peter Steinmetzer / Matthias Mattke) | Neuroathletik-training (Tobias Moses) | Start mit deepWORK® (Yvonne Walther) | Yoga für die Hände (Beate Kleinschmidt) | Kinesiotaping für jedefrau (Jens Hölperl) | Ernährung nach dem Sport je nach Ziel (Sophia Schnaubelt) |
| 11:15 - 12:15 | Zumba® meets Zumba®-Step (Jeannette Oswald) | CIRCL Mobility™ (Joana Schulze) | Schach - Treibstoff fürs Gehirn (Peter Steinmetzer / Matthias Mattke) | Pilates für Anfänger (Tobias Moses) | Training mit dem Balance-Pad (Yvonne Walther) | Yoga für den Bauch (Beate Kleinschmidt) | Kinesiotaping für jedefrau (Jens Hölperl) | Ernährung in/nach den Wechseljahren (Sophia Schnaubelt) |
| 12:15 - 13:00 | Mittagspause mit Imbiss | | | | | | | |
| 13:00 - 14:00 | Body & Mind (Stretch/Relax) (Jeannette Oswald) | Tabata-Bodyworkout (Joana Schulze) | Fitness rund um den Redondoball (Bettina Thörmer) | Rückenfit (Tobias Moses) | Spinefitter & Co. (Yvonne Walther) | Klangyoga (Beate Kleinschmidt) | - | Erste Hilfe-Praxis (DLRG OG Leuna-Merseburg) |
| 14:15 - 15:00 | gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Cooldown mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer | | | | | | | |

| Zeit | Turnhalle (Grundschule) | Speiseraum (Grundschule Dürer) | Outdoor I (Treffpunkt Eingang) | Outdoor II (Treffpunkt Eingang) |
|---------------|---|--|---|--|
| 09:30 - 10:00 | gemeinsame Eröffnung und tänzerisches, schwungvolles Warmup mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer | | | |
| 10:00 - 11:00 | Selbstverteidigung für Frauen (Silke Richter / Sabine Scholz) | Holt die Trommel raus (Simone Drechsel) | Funktionales Outdoor-Training (Christopher Sipp) | Ganzkörper-Workout im Skilanglauf (Dr. Andreas Lange) |
| 11:15 - 12:15 | Selbstverteidigung für Frauen (Silke Richter / Sabine Scholz) | Holt die Trommel raus (Simone Drechsel) | Workout für den ganzen Körper (Christopher Sipp) | Ganzkörper-Workout im Skilanglauf (Dr. Andreas Lange) |
| 12:15 - 13:00 | Mittagspause mit Imbiss | | | |
| 13:00 - 14:00 | Fitness-Boxen (Silke Richter / Sabine Scholz) | Holt die Trommel raus (Simone Drechsel) | - | Ganzkörper-Workout im Skilanglauf (Dr. Andreas Lange) |
| 14:15 - 15:00 | gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Cooldown mit Jeannette und Joana in der Sporthalle Dürer | | | |

Mit kostenfreien und gesunden Mittagsimbiss und mit einem Smoothie-Bike.

Teilnehmerbeitrag: 13,00 € sind bis zum **12.09.2024** an den KreisSportBund Saalekreis e.V.
IBAN: DE 80 8005 3762 3310 0088 50,
BIC: NOLADE21HAL zu überweisen oder **20,00 € vor Ort** an der Anmeldung zu zahlen (außer sozial Benachteiligte)

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

Achtung: Wir bitten ALLE Teilnehmerinnen, eine eigene Gymnastikmatte mitzubringen. Es stehen nur begrenzte Kapazitäten zur Ausleihe von Gymnastikmatten (gegen 20,00 € Kautions) zur Verfügung!

Die Teilnahme am Aktionstag wird mit 4 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB-Lizenz „Übungsleiter/in-C sportartübergreifender Breitensport“ anerkannt.

www.kreissportbund-saalekreis.de

Versicherungsschutz: Besteht im Rahmen der ARAG-Sportversicherung für Vereinsmitglieder. Für Nichtmitglieder besteht Versicherungsschutz während der aktiven sportlichen Betätigung im Rahmen des zusätzlich abgeschlossenen Versicherungsvertrages!

Wir danken dem Landkreis Saalekreis, der Stadt Merseburg, dem Basedow-Klinikum, dem LSB Sachsen-Anhalt und der AOK für ihre Unterstützung.

1. Body & Mind

Mit gezielten Übungen verbesserst du dein Körpergefühl, löst Verspannungen und steigerst deine Beweglichkeit. Danach gehen wir über in Entspannungsmethoden, wie Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) und Entspannungs-/Traum-/Phantasiereisen. Schalte einfach mal ab und lass den Gedanken freien Lauf.

Referentin: Jeannette Oswald

2. CIRCL Mobility™

Das Training basiert auf der innovativen Wissenschaft der funktionellen Bewegung. Es werden dadurch Blockaden gelöst, dein Rumpf erhält seine natürliche Stärke zurück und deine Mobilität wird verbessert. So kannst du dich besser und länger bewegen. CIRCL Mobility™ hilft dir, Stress abzubauen, deinen Bewegungsumfang wieder herzustellen und deine Beweglichkeit zu verbessern. Sei dabei!

Referentin: Joana Schulze

3. Dance-Mix

Ein schwungvoller Mix, welcher mit Elementen aus verschiedenen Tanzstilen und Fitness deinen Körper und Geist trainiert, Koordination und Kondition fördert und dabei jede Menge Spaß bringt.

Referentin: Jeannette Oswald

4. Ernährung nach dem Sport je nach Ziel

Wann sollte man was nach dem Sport essen, wenn man entweder Gewicht (Fett) abbauen oder Muskeln aufbauen möchte. Im kleinen Workshop gibt es wichtige Tipps und leckere Zubereitungen für die Praxis.

Referentin: Sophia Schnaubelt

5. Ernährung in / nach den Wechseljahren

Im Laufe des Alters verändert sich der weibliche Körper und die Wechseljahre spielen bei manchen Frauen eine große Rolle. Im kleinen Workshop erfährt ihr wichtige Tipps, wie dem positiv entgegengewirkt werden kann und es werden leckere und passende Snacks zubereitet.

Referentin: Sophia Schnaubelt

6. Erste Hilfe-Praxis

Sicher kennt ihr als Übungsleiterin oder auch als Sportlerin Unfälle, Verletzungen oder Akutsituationen während des Trainings. Wie reagiere ich richtig, was muss ich tun? Im Workshop werden grundlegende Fähigkeiten der Soforthilfe - stabile Seitenlage, Reanimation, Wundversorgung - erläutert und geübt. Ebenso wird es Hinweise zur Ersten Hilfe bei typischen Sportverletzungen geben.

Referent/in: DLRG OG Leuna-Merseburg e.V.

7. Fitness-Boxen

... ist ein Ganzkörper-Workout. Durch einfache Schlag- und Trittkombinationen wird der gesamte Körper beansprucht. Dabei werden Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer, Gleichgewichtssinn, Koordination und Konzentration verbessert.

Referentinnen: Silke Richter & Sabine Scholz



8. Fitness rund um den Redondoball

Was mache ich mit einem Redondoball? Der luftgefüllte kleine Gymnastikball kann vielseitig eingesetzt werden. Ob Arme, Bauch, Rücken oder Beine, ob Gleichgewicht oder Kräftigung - die Arbeit mit dem kleinen Ball ist so vielseitig und bietet unendlich viele Möglichkeiten. Also auf geht's!

Referentin: Bettina Thörner

9. Funktionales Outdoor-Training

Früher Schulhof, heute Fitnessstudio im Freien? Wenn die Natur zum Sportplatz wird und Alltagsgegenstände zu Trainingsgeräten werden heißt es Durchbeißen, gegenseitig motivieren und gemeinsam Sport treiben. Du erlernst, wie man ganz einfach kurzweilig und effektiv trainieren kann, um sich auch langfristig körperlich und geistig fit zu halten.

Referent: Christopher Sipp

10. Ganzkörper-Workout im Skilanglauf – nicht nur im Winter

Wir üben Skilanglauf in klassischer Technik – von Initiativübungen bis hin zum praktischen Laufen. Dazu steht eine kleine synthetische Loipe auf der Wiese zur Verfügung.

Für das Skimaterial wird nach eurer Anmeldung eure Schuh- und Körpergröße abgefragt. Skifahren im Sommer – einfach mal ausprobieren!

Referent: Dr. Andreas Lange

11. Holt die Trommel raus

Eine Trommel lässt zwei Hände und tausend Füße tanzen. Rhythmus ist überall, nicht nur in der Musik sondern auch in uns - Herzschlag, Atmung, Schritte. Lasst uns alles miteinander verbinden. Schlagtechnik und ein Rhythmus sind schnell auf einer Djembe erlernt. Mit viel Spaß werden Koordination und Rhythmusgefühl geschult.

Referentin: Simone Drechsel

12. Kinesiotaping für jedefrau

Kinesiologisches Taping hat sich als beliebte Therapieform im Breitensport und der Sportphysiotherapie etabliert.

Das Kinesiotape ist ein buntes, textiles Klebeband, das in speziellen Techniken (Taping) auf der Haut aufgebracht wird und gesundheitsfördernde Wirkungen erzielen soll. Das Tape ist eine etwas andere Art der Begleitung und Unterstützung zum Beispiel bei Gelenk- und Muskelbeschwerden.

Lasst euch in diesem Workshop erklären und zeigen, wie das funktioniert und was Taping bewirken soll.

Referent: Jens Hölperl (Physiotherapeut)

13. Klangyoga

Klänge sind eine Wohltat für den Menschen. Während der zunehmende Alltagslärm ein ernstzunehmender Stressfaktor ist, helfen uns Naturklänge, wie auch die Klangschwingungen der Klangschalen, zu entspannen.

Wir lassen uns von Klängen durch einfache Bewegungsabläufe führen, erkunden wie auch die eigene Stimme Entspannung fördert und genießen am Ende der Kursstunde eine Klangentspannung.

Referentin: Beate Kleinschmidt

14. Neuroathletiktraining

Unser Kopf und unser Körper sind eine Einheit. Unser Gehirn reguliert und kontrolliert alle Abläufe im Körper. Dort setzt Neuroathletiktraining an. Mit Übungen im Zusammenspiel zwischen

Hand und Auge wird der Prozess im Gehirn trainiert, sodass die Bewegungen des Körpers optimiert werden.

Referent: Tobias Moses

15. Pilates für Anfänger

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf den Pilates Grundlagen wie Atmung, Körperwahrnehmung, Kontrolle und Konzentration. Nach einer Einstimmung gibt es für euch ein paar Grundübungen und ein kleiner Ausblick darauf, wie diese Übungen bei Bedarf erweitert werden können. Am Workshopende erwartet euch eine ausgiebige Dehnung und Entspannung.

Referent: Tobias Moses

16. Rückenfit

... ein Workshop der gezielt auf die Muskulatur eingeht, die für unsere gesunde Körperhaltung gekräftigt oder entlastet werden soll.

Referent: Tobias Moses



17. Schach - Treibstoff fürs Gehirn

Im Workshop bekommen die Teilnehmer einen Einblick warum Schach, das königliche und schnellste Spiel der Welt, seit Jahrhunderten begeistert und fasziniert. Beim Spiel ist Konzentration und Ausdauer gefragt, sowie Strategie und Taktik. Wie Schach sich positiv auf das Gedächtnis auswirkt und das Selbstvertrauen verbessert, erklären wir euch gern. Es werden Tipps und Tricks für Einsteiger vermittelt.

Referent: Peter Steinmetzer / Matthias Matke

18. Selbstverteidigung für Frauen

Wir trainieren das richtige und sinnvolle Verhalten in Konfliktsituationen und das effektive Handeln bei tätlichen Angriffen. In diesem Workshop werden einfache Selbstverteidigungstechniken erlernt und Deeskalationsstrategien geübt.

Es gilt, die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und damit Gefahrensituationen begegnen zu können oder sie ganz zu vermeiden.

Referentinnen: Silke Richter und Sabine Scholz

19. Spinefitter & Co.

Die einzigartige Form des Trainingsgerätes Spinefitter bewirkt schon in einfacher Anwendung eine Lockerung des Schulter-Nacken-Bereiches. 28 miteinander verbundene Bälle liegen zweireihig entlang der Wirbelsäule.

Die kleinen Bälle helfen durch den tiefenwirksamen Druck, Verspannungen zu lösen.

Referentin: Yvonne Walther

20. Start mit deepWORK®

Was ist deepWORK®? Es ist ein intensives Ganzkörpertraining, konzipiert vom Bewegungstherapeuten Robert Steinbacher. Das Training ist eine Mischung aus Ausdauer und Kraft, Yoga, Pilates, Kampfkunst-Elementen und Entspannung. Das Workout basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin.

Es ist athletisch, einfach und anstrengend.

Referentin: Yvonne Walther

21. Tabata-Bodyworkout

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, intensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. Trainiert wird mit Eigengewicht und auch Kleingeräten.

Referentin: Joana Schulze

22. Training mit dem Balance-Pad

Mit Gleichgewichtsübungen kann jede Frau ihre Balance verbessern. Die Übungen schulen den Gleichgewichtssinn und stärken nicht nur die Rumpfmuskulatur und die Koordination im Alltag, sondern sie beugen sogar Stürzen vor.

Referentin: Yvonne Walther

23. Workout für den ganzen Körper

Wir zeigen dir die besten Übungen für dein Ganzkörper-Workout. Dabei trainieren wir mit und ohne Widerstandsband (Fitnessband). Wir verraten dir, wozu das leichte Widerstandsband gut ist und welche Übungen du dir nicht entgehen lassen solltest. Neben den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des Bandes werden vor allem Muskelpartien erreicht, die sonst unterfordert bleiben. Besonders wichtig: Wir trainieren kontrolliert und gelenkschonend!

Referent: Christopher Sipp

24. Yoga für den Bauch

Unsere Bauchmuskeln verbinden den Oberkörper mit dem Unterleib. Sie stabilisieren die Körpermitte und entlasten die Lendenwirbelsäule. Darüber hinaus sind sie wichtige Atemmuskeln. Sie sollten also nicht nur stark, sondern auch flexibel sein. Wir widmen uns in diesem Kurs der funktionalen Kraft der Bauchmuskeln.

Referentin: Beate Kleinschmidt

25. Yoga für die Hände

Unsere Hände sind als komplexes Gebilde aus Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen ein Wunder der Anatomie. Durch unseren modernen Lebensstil werden einige Handfertigkeiten überstrapaziert, andere werden ihnen kaum noch abverlangt. In dieser Kurseinheit bekommen sie unsere volle Aufmerksamkeit und Fürsorge: Wir praktizieren Übungen zur Förderung von Handbeweglichkeit und Belastbarkeit.

Referentin: Beate Kleinschmidt

26. Zumba®-Fitness

Ein komplettes Workout zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen, welches Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt.

Referentin: Jeannette Oswald

29. Zumba® meets Zumba®-Step

Wir kombinieren die effektiven Trainings- und Kräftigungs-Übungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitness-Party Zumba®.

Referentin: Jeannette Oswald

