

Frauenworkshop des Kreissportbundes am 03. bis 04. Oktober 2020



Termin: 03. bis 04. Oktober 2020

Ort: Landessportschule Osterburg
Arendseer Straße 4
39606 Hansestadt Osterburg

Veranstalter: Kreissportbund Jerichower Land e.V.

Teilnehmergebühr: 65,- € für Unterkunft im DZ
75,- € für Unterkunft im EZ (in begrenztem Umfang)
Verpflegung von Sa Mittag bis So Frühstück

Anmeldung: Die Anmeldung kann ab den 03.08.2020 mit dem Anmeldeformular „Frauensport Osterburg“ beim KSB erfolgen. **Nach Bestätigung der Anmeldung durch den KSB** überweist ihr bitte den Teilnehmerbeitrag auf die u.a. Bankverbindung. Erst danach ist die Anmeldung verbindlich.

Meldeschluss: 31. August 2020

Teilnehmeranzahl: maximal 30 Personen

Lerneinheiten: Die Teilnahme am Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung von DOSB Übungsleiter/innen C-Lizenz „sportartübergreifender Breitensport“ mit **8 LE** anerkannt.

Sportgeräte: Liebe Teilnehmerinnen,
aufgrund der Corona-Pandemie und der einhergehenden Maßnahmen bezüglich der Desinfektion der Sportgeräte, bitten wir euch, eure eigenen Sportgeräte, wenn vorhanden, mitzubringen. Dies betrifft folgende Geräte:

- Redondo-Ball
- Theraband
- Springseil
- Gymnastikmatte
- Plastikflasche ca. 0,5 Liter (dient als Sportgerät)
- Handtuch für die Sporthalle

Wir danken euch für euer Verständnis und freuen uns auf den Frauenworkshop in Osterburg mit euch.

Rückfragen an KSB: Vanessa Hoffmann (Tel.: 03921-727750; Mail: hoffmann@kreissportbund-jl.de)

Ablaufplan

Samstag, 03.10.2020

| Tag | Uhrzeit | Inhalt | Gruppe | Referent | |
|-----------------------|-----------------------|---|--------|----------------|--|
| Samstag 03.10.2020 | 09:30 - 10:15 Uhr | Pezzi-Fox | Alle | Conny Schröter | |
| | 10:30 - 11:15 Uhr | Kraftkiste für Rücken und Gelenke | 1 | Conny Schröter | |
| | | Faszien-Qigong - sanfte Dehnung und Kräftigung von Muskeln, Sehnen und Bänder | 2 | René Taurer | |
| | 11:30 - 12:15 Uhr | Kraftkiste für Rücken und Gelenke | 2 | Conny Schröter | |
| | | Faszien-Qigong - sanfte Dehnung und Kräftigung von Muskeln, Sehnen und Bänder | 1 | René Taurer | |
| | Mittagspause (45 min) | | | | |
| | 13:00 - 13:45 Uhr | Taiji-Qigong -Energiemanagement für den Alltag | 1 | René Taurer | |
| | | Tanz für Balance und Rücken (Thema Rumba) | 2 + 3 | Conny Schröter | |
| | 14:00 - 14:45 Uhr | Taiji-Qigong -Energiemanagement für den Alltag | 2 | René Taurer | |
| | | Pilates (Basics) | 1 + 3 | Conny Schröter | |
| | Kaffeepause (30 min) | | | | |
| | 15:15 - 16:00 Uhr | Taiji-Qigong -Energiemanagement für den Alltag | 3 | René Taurer | |
| | | Wohlfühlpool für Energie und Balance (Strecht mit Schwung-Loslassen und Wohlfühlen) | 1 + 2 | Conny Schröter | |
| | 16:15 - 17.00 Uhr | Erlebnis-Walken | Alle | Conny Schröter | |

Sonntag, 04.10.2020

| Tag | Uhrzeit | Inhalt | Gruppe | Referent |
|-----------------------|-------------------|--|--------|----------------|
| Sonntag 04.10.2020 | 09:00 - 09:45 Uhr | Move-Stepp „Salsa“ | Alle | Conny Schröter |
| | 10:00 - 10:45 Uhr | Sanftes Faszientraining | Alle | Conny Schröter |
| | 11:00 - 11:45 Uhr | Pezzi-Flow für Gleichgewicht und Rückenkraft | Alle | Conny Schröter |

Datenschutz

Der KSB JL e.V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben der DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge des KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.