

# Frauenworkshop des Kreissportbundes vom 3. bis 4. September 2022



- Termin:** 3. bis 4. September 2022
- 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 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. Juli 2022
- Teilnehmeranzahl:** maximal 36 Personen
- Lerneinheiten:** 5 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz Breitensport sportartübergreifend
- Rückfragen an KSB:** Steffan Göhler (Tel.: 03921- 98 11 98; Mail: bildung@kreissportbund-jl.de)

<b>Ablaufplan</b>					
Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Referent	
Samstag 03.09.2022	09:30 - 10:00 Uhr	Begrüßung und Erwärmung	Alle	Chrisula Lapke	
	10:00 - 10:45 Uhr	Pilates	Alle	Felicitas Spitzenberg	
	11:00 - 11:45 Uhr	Aquafitness	1	Ute Rauch	
		Rücken - Kraft und Beweglichkeit	2	Chrisula Lapke	
	12:00 - 12:45 Uhr	Rücken - Kraft und Beweglichkeit	1	Chrisula Lapke	
		Aquafitness	2	Ute Rauch	
	Mittagspause (Essenszeit: 13:00 – 14:00 Uhr)				
	ab 14:30 Uhr	Walken	Alle	Chrisula Lapke	
	Abendessen				
	ab 19:00 Uhr	Bowling (2 Bahnen, 1 Stunde) oder Sauna (bei Ankunft anmelden)			
ab 20:00 Uhr	Erfahrungsaustausch				
Sonntag 04.09.2022	Frühstück				
	09:30 - 10:30 Uhr	Koordination im Rhythmus (Step-Aerobic)	alle	Ivette Marquardt	
	10:45 - 11:45 Uhr	Kraftausdauer mit Theraband	alle	Christina Hauser	

### 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.