

Frauenworkshop des Kreissportbundes vom 11. bis 12. November 2023



- Termin:** 11. bis 12. November 2023
- 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:** 8. Oktober 2023
- Teilnehmeranzahl:** maximal 36 Personen
- Lerneinheiten:** **7 LE** zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz Breitensport sportartübergreifend
- Rückfragen an KSB:** Vanessa Hoffmann (Tel.: 03921- 72 77 50; Mail: bildung@kreissportbund-jl.de)

Ablaufplan					
Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Referent	
Samstag 11.11.2023	09:15 - 09:45 Uhr	Begrüßung und Erwärmung	Alle	Chrisula Lapke Dorothea Schippan	
	10:00 - 10:45 Uhr	Taiji-Qigong - 18 Elemente für mehr Harmonie	1	René Taurer	
		Aerobic-Mix Koordinationstraining mit Musik	2	Ute Rauch	
	11:00 - 11:45 Uhr	Taiji-Qigong - 18 Elemente für mehr Harmonie	2	René Taurer	
		Aerobic-Mix Koordinationstraining mit Musik	1	Ute Rauch	
	Mittagspause (Essenszeit: 12:00 – 13:00 Uhr)				
	13:00 - 14:30 Uhr	Qiletics - achtsames, funktionelles Ganzkörper- und Beweglichkeits-Training	Alle	René Taurer	
	Kaffeepause (30 min)				
	15:00 - 15:45 Uhr	Taiji-Prinzipien für den Alltag	Alle	René Taurer	
	Abendessen				
ab 19:00 Uhr	Bowling (2 Bahnen, 1 Stunde) oder Sauna (bei Ankunft anmelden)				
ab 20:00 Uhr	Erfahrungsaustausch				
Sonntag 12.11.2023	Frühstück				
	09:30 - 10:30 Uhr	„Drums-Alive“ Herz-Kreislauf-Training	Alle	Dorothea Schippan	
	10:45 – 11:45 Uhr	Tabata - Ganzkörper-Workout	Alle	Manuela Wagner	

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.