



Frauenworkshop des Kreissportbundes vom 22. bis 23. November 2025



- Termin:** 22. bis 23. November 2025
- 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 angegebene Bankverbindung. Erst danach ist die Anmeldung verbindlich.
- Meldeschluss:** 17. Oktober 2025
- Teilnehmeranzahl:** maximal 30 Personen
- Lerneinheiten:** **7 LE** zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz Breitensport sportartübergreifend

Rückfragen an KSB: Jörg Müller (Tel.: 03921- 72 77 50; Mail: mueller@kreissportbund-jl.de)

Ablaufplan					
Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Referent	
Samstag 22.11.2025	09:15 - 09:30 Uhr	Begrüßung und Erwärmung	Alle		
	09:40 - 10:40 Uhr	Das Bindegewebe in „Bestform“ - Faszientraining	1	Frank Wollbrügge	
		Altersgerechtes Training an Geräten	2	Dominik Greue	
	10:50 - 11:50 Uhr	Das Bindegewebe in „Bestform“ - Faszientraining	2	Frank Wollbrügge	
		Altersgerechtes Training an Geräten	1	Dominik Greue	
	Mittagspause (Essenszeit: 12:00 – 13:00 Uhr)				
	13:00 – 14:00 Uhr	Mobitrain – Muskellängen- und Beweglichkeitstraining	Alle	Frank Wollbrügge	
	14:15 - 15:15 Uhr	Hula-Hoop	Alle	Sportschule	
	Kaffeepause (30 min)				
	15:45 - 16:45 Uhr	Aroha – Bewegung für Körper und Geist	Alle	Frank Wollbrügge	
	Abendessen				
	ab 19:00 Uhr	Bowling (2 Bahnen, 1 Stunde) oder Sauna (bei Ankunft anmelden)			
ab 20:00 Uhr	Erfahrungsaustausch				
Sonntag 23.11.2025	Frühstück				
	09:30 - 10:30 Uhr	Line Dance	1	Jutta Junge	
	09:30 - 10:30 Uhr	Meditation	2	Sportschule	
	10:45 - 11:45 Uhr	Line Dance	2	Jutta Junge	
	10:45 - 11:45 Uhr	Meditation	1	Sportschule	

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.