



FRAUENS**SPORT**TAG DES LANDKREISES OBERSPREEWALD- LAUSITZ

09. September 2023
10:00 bis 16:00 Uhr
in Hosena

Lindengrundschule Hosena
Turnhalle & Sportgelände
August-Bebel-Straße 4
01996 Senftenberg

www.ksb-osl.de



gefördert vom:





Zeitplan der Sport-Angebote

UHRZEIT	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3	RAUM 4	RAUM 5	RAUM 6	TURNHALLE	OUTDOOR
10:30 - 11:00	Yoga auf dem Stuhl mit Sylvia	Sonnengruß-variationen mit Wera	Zumba mit Katrin (Sakura)	Faszienyoga na. Liebscher&Bracht mit Katrin (SV Hosena)	Gesunder Rücken mit Gabi	Bauch intensiv mit Rosi	Latin Zpecial mit Anne	Qi Gong mit Steffen
11:15 - 11:45	Yoga auf dem Stuhl mit Sylvia	Chakra Yoga mit Wera	Fitnessboxen mit Phillip	Pilates mit Simone	Ganzkörper-intervalltraining mit Gabi	BALLance Methode nach Dr. T. Kühne® mit Rosi	SteppMix mit Kevin	Lauftechnik-training mit Stefan
13:00 - 13:30	Fitnessboxen mit Phillip	Faszien-yoga mit Sylvia (outdoor*)	CrossoverFit mit Christina	Wirbelsäulen-gymnastik mit Selina	Gesunder Rücken mit Gabi	Bauch intensiv mit Rosi	Zumba mit Katrin (Sakura)	Nordic Walking mit Steffen
13:45 - 14:15	Selbst-verteidigung mit Stefan	Pilates Slow-Flow mit Sylvia (outdoor*)	Kraft & Power mit Anne	Redondoball mit Kirstin	Ganzkörper-intervalltraining mit Gabi	BALLance Methode nach Dr. T. Kühne® mit Rosi	Dance Sensation mit Kevin	Qi Gong mit Steffen
14:30 - 15:00	Selbst-verteidigung mit Stefan	Entspannung für Körper, Geist und Seele mit Rosi	Power mit Hanteln mit Christina	Wirbelsäulen-gymnastik mit Selina	Faszienyoga na. Liebscher&Bracht mit Katrin (SV Hosena)	Redondoball mit Kirstin	Zumba mit Katrin (Sakura)	(15:15-15:35) Entspannung & Stretch mit Anne

Information:

Für die Lizenzverlängerung für Übungsleiter C (1. Lizenzstufe) werden 4 Lerneinheiten anerkannt. Teilnehmerbescheinigungen werden gegen ein Entgelt von 5 Euro ausgestellt.
Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen! *Bei schönem Wetter auf dem Sportplatz.

Ablauf

(Änderung vorbehalten)



Samstag, 09. September 2023

10:00 - 10:30 Uhr

Eröffnung

Begrüßung durch den Landrat Siegurd Heinze (Schirmherr) | Spielmanszug Ortrand | Tanzgruppe "SevenUP" des SV Meuro | Vorstellung der KursleiterInnen

10:30 - 15:35 Uhr

Kursangebote

Verschiedene Mitmachmöglichkeiten indoor und outdoor

Fitnessstest-Screening

Ermittlung des allgemeinen Fitness-Zustands mit Beweglichkeitsberatung

Dartfußball | Bogenschießen

zum Ausprobieren

Infostände

- Polizeiinspektion OSL-Prävention/Beratung
- Opferhilfe Land Brandenburg
- Frauenhaus Lauchhammer

11:45 - 13:00 Uhr

Mittagspause

Vorführungen von Voltigieren RT Fancy | Tanzgruppe "SevenUP"

Für die musikalische Untermalung des Frauensporttages sowie die Moderation sorgt Sound- u. Lichtservice Guido Lerch.
Für das leibliche Wohl der SV Blau-Gelb Hosena.

Hinweis: Jede Teilnehmerin oder jeder Teilnehmer bzw. der/die jeweilige(n) Erziehungsberechtigte(n) erklärt/erklären sich mit der eigenen Teilnahme bzw. der Teilnahme von Schutzbefohlenen an der Veranstaltung einverstanden, dass der Kreissportbund OSL e.V. bzw. der Landessportbund Brandenburg Bildaufnahmen der teilnehmenden Person veröffentlichen darf. Die Rechte am eigenen Bild werden bei entsprechenden Bildaufnahmen automatisch an den jeweiligen Verband abgetreten. Dieser versichert, dass das Bildmaterial nur für verbandsinterne Zwecke verwendet wird.