

Frauenworkshop des Kreissportbundes vom 6. bis 7. November 2021



- Termin:** 6. bis 7. November 2021
- 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:** 3. Oktober 2021
- Teilnehmeranzahl:** maximal 36 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:
- Pilates Ball
 - Gymnastikmatte
 - Handtuch für die Sporthalle
- Wir danken euch für euer Verständnis und freuen uns auf den Frauenworkshop in Osterburg mit euch.

Corona-Regelung:

Aufgrund der 14. SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung des Landes Sachsen-Anhalt gelten zum jetzigen Zeitpunkt folgende Zutrittsbestimmungen für die LandesSportSchule Osterburg, die in schriftlicher oder elektronischer Form vorzulegen sind (siehe Hausordnung LSSO).

- offizieller negativer PCR- oder Antigentest, der nicht älter als 24 Stunden ist (wird empfohlen, um lange Wartezeiten bei der Anreise Ihrer Gruppe und anderer zu vermeiden)
- eigener Test zur Eigenanwendung vor Ort unter Aufsicht eines/r Mitarbeiter*in der LSSO (keine Testkits an der LSSO vorhanden)
- Impfung (Impfschutz ab 14 Tage nach der 2. Coronavirus-Teilimpfung gültig)
- Genesung (Vorliegen einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus, die durch einen PCR-Test bestätigt wurde und zwischen 28 Tage und 6 Monate zurückliegt)

Die Corona-Regelungen bzw. die Hausordnung der LSSO sind von der Entwicklung der Corona-Lage und der entsprechenden SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung des Landes Sachsen-Anhalt abhängig.

Rückfragen an KSB: Marion Wöhe (Tel.: 03921- 72 98 550; Mail: bildung@kreissportbund-jl.de)

Ablaufplan

Samstag, 06.11.2021

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Referent	
Samstag 06.11.2021	09:30 - 10:15 Uhr	Eröffnung und Erwärmung	Alle	Ute Rauch	
	10:30 - 12:00 Uhr	Yoga und Atementspannung	1	Evelyn Behnke	
		Haltung und Bewegung	2+3	Ute Rauch	
	Mittagspause (60 min)				
	13:00 - 14:30 Uhr	Yoga und Atementspannung	2	Evelyn Behnke	
		Ganzkörpertraining	1+3	Dorothea Schippan	
	Kaffeepause (30 min)				
	15:00 - 16:30 Uhr	Yoga und Atementspannung	3	Evelyn Behnke	
		Kraft im Rücken - Koordination	1+2	Chrisula Lapke	
	16:45 - 17:30 Uhr	Walken	Alle	Chrisula Lapke	

Sonntag, 07.11.2021

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Referent
Sonntag 07.11.2021	09:00 - 10:30 Uhr	Aerobic	alle	Claudia Müller
	10:45 - 12:15 Uhr	PMR – progressive Muskelrelaxation	alle	Claudia Müller

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.