



Frauenworkshop des Kreissportbundes vom 16. bis 17. November 2024



- Termin:** 16. bis 17. November 2024
- 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:** 13. Oktober 2024
- Teilnehmeranzahl:** maximal 36 Personen
- Lerneinheiten:** **7 LE** zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz Breitensport sportartübergreifend
3 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter B-Lizenz „Sport in der Prävention“ Profil Stressbewältigung & Entspannung/ Präventionstraining für Kinder & Jugendliche
- Rückfragen an KSB:** Vanessa Hoffmann (Tel.: 03921- 72 77 50; Mail: bildung@kreissportbund-jl.de)

Ablaufplan					
Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Referent	
Samstag 16.11.2024	09:15 - 09:30 Uhr	Begrüßung und Erwärmung	Alle	Anja u. Maik Sauer	
	09:40 - 10:40 Uhr	Faszien Yoga – Warum Yoga nicht nur Dehnung ist	1	Anja Sauer	
		Step Aerobic – Rhythmisches Fitnesstraining mit Spaß und Power	2	Maik Sauer	
	10:50 - 11:50 Uhr	Faszien Yoga – Warum Yoga nicht nur Dehnung ist	2	Anja Sauer	
		Step Aerobic – Rhythmisches Fitnesstraining mit Spaß und Power	1	Maik Sauer	
	Mittagspause (Essenszeit: 12:00 – 13:00 Uhr)				
	13:00 - 13:45 Uhr	Sarkopenie verstehen – Wenn die Muskeln schwinden	Alle	Anja u. Maik Sauer	
	14:00 - 14:45 Uhr	Sarkopenie bekämpfen – Mit Kraft- und Muskellängentraining	Alle	Anja u. Maik Sauer	
	Kaffeepause (30 min)				
	15:15 - 16:00 Uhr	Entspannungstraining u. Atemmeditation	Alle	Anja Sauer	
	Abendessen				
	ab 19:00 Uhr	Bowling (2 Bahnen, 1 Stunde) oder Sauna (bei Ankunft anmelden)			
ab 20:00 Uhr	Erfahrungsaustausch				
Sonntag 17.11.2024	Frühstück				
	09:30 - 10:30 Uhr	Zumba – Tanz-Fitness-Workout	Alle	Ina Radde	
	10:45 - 11:45 Uhr	Zumba Toning – Rhythmisches Krafttraining für Arme, Rumpf und Unterkörper	Alle	Ina Radde	

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.