



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.