

**Wann?** Samstag, 18.09.2021 | 09:30 bis 15:00 Uhr – Einlass ab 08:30 Uhr

**Wo?** in der und um die Sporthalle Düren – 06217 Merseburg, Albrecht-Dürer-Straße 2

**Wer?** Der KreisSportBund Saalekreis e.V. lädt Euch, liebe Mädchen und Frauen, zu einem erlebnisreichen Tag mit ganz viel Sport und Spaß sowie Informationen ein.

**Was?** 29 interessante Workshops in Praxis und Theorie von A wie „Abseits – da war doch was??“ bis Z wie „Zumba®Fitness“ - diese Angebote sollen zum Mitmachen und Ausprobieren einladen, aber auch Anregungen für die Sporttheorie und Sportpraxis im Verein vermitteln und neue Mitglieder für die Sportvereine gewinnen.



Außerdem sind viele wissenswerte Tipps rund um die Gesundheit für Euch mit dabei! Die Teilnahme am Aktionstag wird mit 4 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB-Lizenz „Übungsleiter/in – C sportartübergreifender Breitensport“ anerkannt.

Versicherungsschutz: besteht im Rahmen der ARAG-Sportversicherung für Vereinsmitglieder. Für Nichtmitglieder besteht Versicherungsschutz während der aktiven sportlichen Betätigung im Rahmen des zusätzlich abgeschlossenen Versicherungsvertrages!



im Saalekreis – sportlich & integrativ



Anmeldeschluss: 12.09.2021 mit dem entsprechenden Anmeldeformular

Mit kostenfreien und gesunden Mittagsimbiss.

Teilnehmerbeitrag: 13,00 € sind bis zum 13.09.2021 an den KreisSportBund Saalekreis e.V. IBAN: DE 80 8005 3762 3310 0088 50, BIC: NOLADE21HAL zu überweisen oder 17,00 € vor Ort an der Anmeldung zu zahlen (außer sozial Benachteiligte)

Für eine gute Vorbereitung benötigen wir jetzt Eure Unterstützung. Wir freuen uns auf Eure Anmeldung!

Alle Informationen zu unseren Corona-Schutzmaßnahmen sind im beiliegendem Hygienekonzept zu finden.

Achtung: Wir bitten alle TN, selber eine Gymnastikmatte und zwei Tücher (für den gemeinsamen Abschluss) mitzubringen. Es stehen nur begrenzte Kapazitäten zur Ausleihe von Gymnastikmatten (gegen 20,00 € Kautions) zur Verfügung! Weiterhin bitten wir eine Maske und unbedingt einen Nachweis für 3 G (geimpft, genesen, getestet) mit dabei zu haben.

Wir danken dem Landkreis Saalekreis, der Stadt Merseburg, dem Basedow-Klinikum, dem LSB Sachsen-Anhalt und der AOK für ihre Unterstützung.



Ablaufplan · 9. Frauensportaktionstag · Samstag, 18.09.2021 · 09:30 - 15:00 Uhr · Einlass ab 08:30 Uhr · Sporthalle Düren · Merseburg · Albrecht-Dürer-Str. 2

Zeit	Düren (links) <i>(Sporthalle)</i>	Düren (rechts) <i>(Sporthalle)</i>	Turnhalle <i>(Grundschule Düren)</i>	Aula <i>(Sekundarschule)</i>	Aula <i>(Dormgymnasium)</i>	Fitnessraum Düren-Sporthalle	Küche / Vereinsraum Düren-Sporthalle	Speiseraum <i>(Grundschule Düren)</i>
09:30 - 10:00 gemeinsame Eröffnung und Warm-Up: Linedance mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Düren oder Outdoor								
10:00 - 11:00	Zumba®Fitness <i>(Jeannette Schulze)</i>	Lust auf Kleine Spiele? <i>(Hannes Mück)</i>	Bewegung macht Hirn <i>(Katrin Roloff)</i>	Hoopworkout & Hoopdance Anfänger Tricks <i>(Tina Lathan)</i>	Yoga für Schulter- und Nackenbereich <i>(Beate Kleinschmidt)</i>	Harmonie im Körper <i>(Morteza Amir Hajlou)</i>	Genussvoll und gesund essen <i>(Bettina Daum)</i>	Einstieg in das Wushu und Thai Chi <i>(Zobeide Barbisheh)</i>
11:15 - 12:15	3/4-Dance <i>(Jeannette Schulze)</i>	Selbstverteidigung für Frauen <i>(Christopher Sipp)</i>	Ganzkörper-Workout <i>(Katrin Roloff)</i>	Hoopworkout & Hoopdance Fortgeschrittenen Tricks <i>(Tina Lathan)</i>	Klang-Yoga I <i>(Beate Kleinschmidt)</i>	Interesse an Atmung und Gleichgewicht <i>(Morteza Amir Hajlou)</i>	Erste Hilfe-Praxis <i>(DLRG OG Leuna-Merseburg)</i>	Einstieg in das Wushu und Thai Chi <i>(Zobeide Barbisheh)</i>
12:15 - 13:00 Mittagspause mit Imbiss								
13:00 - 14:00	Bollywood meets Merseburg <i>(Jeannette Schulze)</i>	Abseits - da war doch was?? <i>(Andreas Günther)</i>	Faszientraining <i>(Katrin Roloff)</i>	Hoopworkout & Hoopdance Kombinationen & Flows <i>(Tina Lathan)</i>	Klang-Yoga II <i>(Beate Kleinschmidt)</i>	Auf zur gesteigerten Lebensqualität <i>(Morteza Amir Hajlou)</i>	—	Einstieg in das Wushu und Thai Chi <i>(Zobeide Barbisheh)</i>
14:15 - 15:00 gemeinsamer Abschluss und Cooldown: Tanz mit Tüchern mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Düren oder Outdoor								



ANMELDUNG

9. Frauensportaktionstag  
Samstag, 18.09.2021, 09:30 - 15:00 Uhr  
Einlass ab 08:30 Uhr  
Sporthalle Düren – 06217 Merseburg  
Albrecht-Dürer-Straße 2

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon o. E-Mail: \_\_\_\_\_  
(für evtl. Rückfragen)

Ich melde mich für folgende Workshops (WS) an:

WS	Erstwunsch/ Titel	Zweitwunsch/ Titel	Drittwunsch/ Titel
10:00 - 11:00 Uhr	_____	_____	_____
11:15 - 12:15 Uhr	_____	_____	_____
13:00 - 14:00 Uhr	_____	_____	_____

Anmerkungen \_\_\_\_\_

Anmeldung bis 12.09.2021:  
Online: [www.kreissportbund-saalekreis.de](http://www.kreissportbund-saalekreis.de),  
Fax: 03461 309638, E-Mail: [meyer@kreissportbund-saalekreis.de](mailto:meyer@kreissportbund-saalekreis.de) oder  
Post: KreisSportBund Saalekreis e.V., Sixtstraße 16a, 06217 Merseburg

Tipp - kopiert Euch Eure Anmeldung für später!

Zeit	Outdoor I (Treffpunkt Eingang)	Outdoor II (Treffpunkt Eingang)
09:30 - 10:00 gemeinsame Eröffnung und Warm-Up: Linedance mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Düren oder Outdoor		
10:00 - 11:00	Schwingend in Form mit Flexibar und Gymnastikstab <i>(Petra Kunitzsch)</i>	Ran an die Stöcke I <i>(Christine Wendlandt)</i>
11:15 - 12:15	Spielend fit mit Redondobällen <i>(Petra Kunitzsch)</i>	Ran an die Stöcke II <i>(Christine Wendlandt)</i>
12:15 - 13:00 Mittagspause mit Imbiss		
13:00 - 14:00	Beweglichkeit und Kraft mit dem Brasil <i>(Petra Kunitzsch)</i>	Dehnung als Grundlage ... <i>(Christine Wendlandt)</i>
14:15 - 15:00 gemeinsamer Abschluss und Cooldown: Tanz mit Tüchern mit Jeannette Schulze in der Sporthalle Düren oder Outdoor		

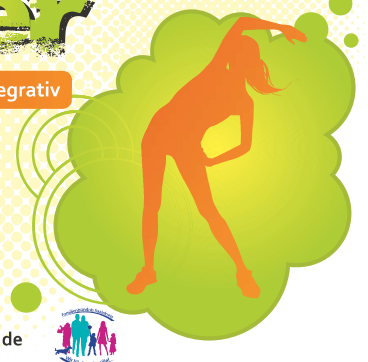


im Saalekreis – sportlich & integrativ

Herzlich willkommen zum  
9. Frauensportaktionstag  
am 18.09.2021 in Merseburg

Das interessante Rendezvous  
für sportliche Frauen und solche,  
die es werden wollen!

[www.kreissportbund-saalekreis.de](http://www.kreissportbund-saalekreis.de)





### 1. Abseits – da war doch was ???

Wer dieses Problem erklärt haben möchte, ist in diesem Workshop richtig. Freut euch auf eine theoretische und praktische Einführung in die Sportart Fußball, auf zahlreiche Ballübungen mit Dribblings, Zuspielen und Torschüssen. Ein kleines freudbetontes Spiel rundet die Übungsstunde ab.

Referent: *Andreas Günther*

### 2. Auf zur gesteigerten Lebensqualität

Hier erfahren und erleben Sie warum die Balance aus: a) richtiger Bewegung, b) gesundem Essen und c) positivem Denken als Garant für mehr Lebensqualität bezeichnet wird.

Referent: *Morteza Amir Hajlou*

### 3. Beweglichkeit und Kraft mit den Brasils

Die mit einem Sand-Gemisch gefüllten Noppenhanteln wollen wir in Schüttelbewegungen führen, um so Bewegungsimpulse auf die Tiefenmuskulatur zu erzeugen zur Stabilisierung des Rumpfes, ebenso zur Mobilisierung und für das Gleichgewicht. Beginnend mit Walken werden wir sie auch als Zusatzgewicht kennenlernen.

Referentin: *Dr. Petra Kunitzsch*

### 4. Bewegung macht Hirn

Diese Stunde lädt ein zu einer kleinen Reise in die bunte und vielseitige Welt aus Koordinationsübungen, gekoppelt mit Denksportaufgaben und zusätzlichen Herausforderungen – so könnt ihr auf spielerische Weise und mit viel Spaß die Leistungsfähigkeit eures Gehirns verbessern. Ziele sind langfristig z. B. eine Verbesserung der neuronalen Vernetzung durch eine beschleunigte Informationsverarbeitung sowie eine Steigerung der Handlungsfähigkeit durch eine verbesserte Wahrnehmung.

Referentin: *Katrin Roloff*

### 5. Bollywood meets Merseburg

Steig ein in die Welt von Bollywood. Wir erstellen eine Teil-Choreographie zu einer Bollywood-Filmmusik, die du mit deinen Gruppen nach Herzenslust weiterführen kannst. Bring ein Tuch mit, was du dir um die Hüfte bindest und womit wir natürlich auch tanzen.

Referentin: *Jeannette Schulze*

### 6. Dehnung als Grundlage für ein gutes Körpergefühl

In diesem Workshop werdet ihr erfahren, dass Dehnen mobilisiert, entspannt und beweglich macht sowie eine aufrechte Haltung ermöglicht. Vielfältige praktische Übungen schließen sich an. Beweglich sein ist angenehm – probiert es einfach aus!

Referentin: *Christine Wendlandt*

### 7. Einstieg in die Kampfsportart Wushu und in das Thai Chi

Nach der Lehre Shaolin Lian Huan Quan gibt es in diesem Workshop eine kurze Einführung in beide Themen und gemeinsame Übungen.

Referentin: *Zobeide Barzishbeh*



### 8. Erste Hilfe-Praxis

Als ÜbungsleiterIn oder auch als SportlerIn kennt ihr sicher Unfälle, Verletzungen oder Akutsituationen während des Trainings. Wie reagiere ich richtig, was muss ich tun? Im Workshop werden grundlegende Fähigkeiten der Soforthilfe - stabile Seitenlage, Reanimation, Wundversorgung - erläutert und geübt. Ebenso wird es Hinweise zur Ersten Hilfe bei den typischen Sportverletzungen geben.

Referentin: *DLRGO Leuna-Merseburg e.V.*

### 9. Faszientraining

Dass man Faszien ausrollen kann, weiß mittlerweile fast jeder. Doch es gibt auch weitere Übungen, welche die Faszien ansprechen. So werden wir den Fokus auf spezielle Dehnungs- und Schwingübungen richten. Zusätzlich erfahren Sie, wie ein einfacher Tennisball Hilfe zur Selbsthilfe bei Schulter-Nacken-Verspannungen geben kann.

Referentin: *Katrin Roloff*

### 10. Ganzkörper-Workout

Diese Kursstunde ist ein wenig anders als ein „normales“ Workout: Es wird barfuß trainiert und es gibt einen wiederkehrenden Wechsel zwischen An- und Entspannung. Es gibt Übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur ebenso wie Sequenzen, die das Herz-Kreislaufsystem beanspruchen.

Referentin: *Katrin Roloff*

### 11. Genussvoll und gesund essen

Wer sich pflanzenbetont, fleischarm, fleischlos oder sogar komplett tierfrei ernähren möchte, findet in herzhaften sowie süßen Brotaufstrichen eine schmackhafte Alternative zu Wurst, Käse und Co. Wer es noch natürlicher mag als Fertigprodukte zu verwenden, Geld sparen und das gesunde Potenzial frischer Zutaten voll ausschöpfen möchte, kann seine Brotaufstriche in wenigen Arbeitsschritten selbst herstellen. Wenn du jetzt glaubst, das sei viel Arbeit und würde lange dauern, dann denkst du womöglich nur zu kompliziert. Für zahllose gesunde und immer wieder neue, interessante Aufstrich-Ideen brauchst du nämlich in der Regel nur wenige Zutaten. Sie zu einem frischen Aufstrich zu verrühren, dauert meist weniger als eine Minute. Welche vegetarischen und veganen Zutaten sich dafür eignen und wie groß die geschmackliche Vielfalt selbst gemachter Brotaufstriche sein kann, werde ich euch zeigen und selbst ausprobieren lassen.

Referentin: *Bettina Daum (Trophologin)*



### 12. Harmonie im Körper

Dieser Workshop beschäftigt sich mit den Grundlagen der Mobilisation und Unter-

stützung unserer körperlichen Selbstheilungskräfte – ein Weg zu weniger Schmerzen, hin zu mehr Beweglichkeit.

Referent: *Morteza Amir Hajlou*

- 13. Hoopworkout & Hoopdance (Anfänger Tricks)
- 14. Hoopworkout & Hoopdance (Fortgeschrittenen Tricks)
- 15. Hoopworkout & Hoopdance (Kombinationen & Flows)

Alle drei Workshops beginnen mit einem 20-minütigen Workout mit dem Hoop (Reifen) der auf Warm-Up und Dehnübungen ausgelegt ist. Danach geht es gleich zu einem Hoopdance über in dem die TeilnehmerInnen hübsche Tricks mit dem Hoop erlernen, die man im dritten Workshop zu einem schönen Tanz (flow) vereinen kann. Hoops können gern mitgebracht werden. Eine Einführung zu den verschiedenen Hoopgrößen, Materialien und Eigenschaften gibt es am Anfang jedes Workshops!

Referentin: *Tina Lathan*

### 16. Interesse an den Themen Atmung und Gleichgewicht?

Wenn ja - dann besuch diesen Workshop. Lerne deinen Körper besser kennen, versteh ihn, unterstütz ihn! Einfache Übungen helfen dir dabei. Sei neugierig!

Referent: *Morteza Amir Hajlou*

### 17. Klang-Yoga I

Vereint Yoga, Klang-Massage, Klang-Entspannung und Klang-Meditation. In diesem Workshop werden wir verschiedene einfache Bewegungsabläufe, nicht wie sonst im Yoga üblich vom Atem sondern von Klängen der Klangschalen geführt, gemeinsam üben. Dies tut nicht nur dem Körper gut, sondern hilft in besonderer Weise zu sich zu kommen.

Referentin: *Beate Kleinschmidt*

### 18. Klang-Yoga II

Hier werden außerdem die Schalen bei einigen Übungen in Körpernähe eingesetzt und auch auf den Körper aufgestellt. So werden die Klangschwingungen intensiver erfahrbar. Die jeweiligen Körperregionen können noch mehr entspannen und bestimmte Yogahaltungen länger bzw. etwas intensiver ausgeführt werden.

Referentin: *Beate Kleinschmidt*

### 19. Lust auf Kleine Spiele?

Mit Kleinen Spielen lässt sich vieles erreichen! Ganz unabhängig vom Alter sind Kleine Spiele zur Erwärmung oder zur generellen körperlichen Betätigung eine gute Wahl. In der Stunde wird versucht, durch bewährte Spiele den Spaß und Ehrgeiz zu wecken.

Referent: *Hannes Mück*

- 20. Ran an die Stöcke I (für Anfänger)
- 21. Ran an die Stöcke II (für Fortgeschrittene)

Jetzt kommen beim Nordic Walking die Stöcke zum Einsatz – Mach mit beim gemeinsamen Stock-Workout für ein wirksames Kraft- und Beweglichkeitstraining!

Referentin: *Christine Wendlandt*

### 22. Schwingend in Form mit Flexibar und Gymnastikstab

Bringen wir den Flexibar in Schwingung, reagiert der gesamte Körper auf die Vibra-

tion mit einer Anspannung des Rumpfes und wir trainieren die Tiefenmuskulatur, ebenso unsere Konzentrationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Die empfohlene Übungszeit liegt bei 10 Minuten (3 x die Woche), so dass wir den Gymnastikstab als Alternative mit einsetzen werden.

Referentin: *Dr. Petra Kunitzsch*

### 23. Selbstverteidigung für Frauen

Gefahrensituationen erkennen und gezielt entschärfen. Im Workshop stehen Präventionsverhalten, Selbstbehauptung und praktische, für jeden leicht erlernbare, Verteidigungstechniken im Mittelpunkt.

Referent: *Christopher Sipp*

### 24. Spielend fit mit den Redondo-bällen in verschiedenen Größen

Der weiche, griffige Gymnastikball ist vielseitig einsetzbar für ein ganzheitliches abwechslungsreiches Training zur Mobilisierung der Gelenke, für die Muskelkräftigung, zur Entspannung und auch für kleine Spiele ein beliebtes Sportgerät in allen Altersgruppen.

Referentin: *Dr. Petra Kunitzsch*

### 25. Yoga für Schulter- und Nackenbereich

In diesem Workshop werden wir Übungen für den Schulter-Nackenbereich praktizieren. Unser Körper ist für Bewegung konzipiert. In unserem Leben aber verbringen wir immer längere Phasen im Sitzen, was nicht nur zu flacher Atmung und abgeschwächter Rückenmuskulatur führt, sondern auch zu andauernden Verspannungen der Schulter-Nackensmuskulatur. Die angebotenen Yogaübungen helfen, diese Körperregion „zurück-zurücken“.

Referentin: *Beate Kleinschmidt*

### 26. Zumba® Fitness

...ist eine Mischung aus Fitnesstraining, Aerobic und Elementen internationaler und lateinamerikanischer Tänze.

Referentin: *Jeannette Schulze*



### 27. ¾-Dance

Lass dich von den Klängen der ¾ Musik inspirieren und genieße diesen Workshop der vielleicht ersten Erfahrungen mit dem ¾ Takt im Bereich Dance. Wir starten mit einer Einführung in den ¾ Takt und lernen Schrittkombinationen kennen.

Let's dance! Referentin: *Jeannette Schulze*



### 9. Frauensportaktionstag

www.kreissportbund-saalekreis.de

