

Einladung

XXI. Aktionstag

für Mädchen
und Frauen
im Sport



**Sonnabend,
25. Mai 2013**

Beginn 10 Uhr

Sportzentrum Cottbus

Hermann-Löns-Straße
03050 Cottbus

Schirmfrau der Veranstaltung ist die Ministerin für Bildung,
Jugend und Sport, Frau Dr. Martina Münch.

Anreise zum Sportzentrum Cottbus



Sportzentrum
Cottbus



Aus Richtung Berlin fährt Ihr die Autobahn A 13 bis zum Autobahndreieck Spreewald, dort auf die A 15 Richtung Cottbus bis zur Abfahrt Cottbus Süd.

Mit der Bahn bis Cottbus. Vom Bahnhof mit der Straßenbahnlinie 1 oder 4 bis Görlitzer Straße, dort umsteigen in die Linie 3 Richtung Madlow Haltestelle Sportzentrum. Euer Bahnticket ist für den gesamten Nahverkehr in der Stadt gültig.

Lageplan "Sportzentrum Cottbus"



FUNKTIONSGEBÄUDE

- 1 Haus der Athleten (Internat)
- 2 Freizeitzone
- 3 Sportlergaststätte
- 4 Olympiastützpunkt
- 5 Ärztehaus/ Verwaltung
- 6 Radsport-Funktionsgebäude
- 7 Lausitzer Sportschule

SPORTANLAGEN FREILUFT

- 8 Leichtathletikstadion
- 9 Radstadion
- 10 Fußballfeld (Kunstrasen)
- 11 Fußballfeld (Naturrasen)

SPORTANLAGEN HALLEN

- 12 Leichtathletikhalle
- 13 Fitness-Studio
- 14 Boxhalle
- 15 Lausitz-Arena
- 16 Turnhallen

P Parkplatz Arena

Ansprechpartnerin im
Landessportbund Brandenburg e.V.

Frau Karin Marquardt

E-Mail: marquardt@lsb-brandenburg.de
14467 Potsdam - Schopenhauerstraße 34
Tel.: 0331/ 9 71 98 37 - Fax: 0331/ 9 71 98 34

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon:

Verein:

Betreuung für ... Kinder erwünscht (ab ... Jahre):

Datum & Unterschrift:

Bitte
ausreichend
fränkieren!

Landessportbund Brandenburg e.V.

Haus des Sports

z. Hd. Frau Karin Marquardt

Schopenhauerstraße 34

14467 Potsdam



Zeitplan 25. Mai 2013 Cottbus - bitte mitbringen!

6 Stunden (von 15) werden zur Lizenzverlängerung für Übungsleiter C (1. Lizenzstufe) anerkannt. Kinderbetreuung ab 3 Jahre von 10 bis 16 Uhr möglich. **Teilnehmerbeitrag 5,- € (unter 18 Jahren frei)** Änderungen des Zeitplanes vorbehalten! Während der Veranstaltung besteht Videoverbot.



**Kreissportbund
Spree-Neiße e.V.**

Außenanlagen:

Angebote der BSJ

- *Wurfgeschwindigkeit
- *Curling
- *4Gewinnt
- *Kletterberg
- *Funracer
- *Tischkicker
- *Springburg
- *Biathlon-Schießstand
- *Streetballanlagen
- *Vierer-Bungee
- *Stepperbike
- *Skike
- *Slackline
- *Europas höchste mobile Kletterwand

Angebote aus der Region

- *Großfeldschach
- *Fahrradergometer
- *Volleyball
- *Basketball
- *Rudern
- *Fechten
- *Nordic Walking
- *Feuerwehrtour
- *BMX - Trail
- *Kanu

gefördert durch das:



Sport tut Frauen gut- Frauen tun dem Sport gut

Liebe Mädchen und Frauen,

der Landesausschuss „Mädchen und Frauen im Sport“ des Landessportbundes Brandenburg lädt **Euch und Eure Familien** zu einem aktionsreichen Tag mit Neuigkeiten aus der Welt der Bewegung ein.

Euch erwarten Sport- und Bewegungsangebote zum Mitmachen und Lernen, erholsames Zuschauen, vielfältige Informationen, neue Kontakte und Entspannung im Erzählcafe.

Der Aktionstag bietet die einmalige Möglichkeit, in unterschiedlichste Sportarten hinein zu schnuppern, dabei die Vereine der Stadt Cottbus sowie das Sportzentrum Cottbus mit seinen Sporthallen und Außenanlagen kennen zu lernen und andere Frauen und Mädchen aus dem Land Brandenburg zu treffen. Ihr braucht keine sportlichen Erfahrungen oder Grundkenntnisse. Für die Betreuung der Kinder ist im Erlebnispark gesorgt.

**Herzlich
Euer Landesausschuss
"Mädchen und Frauen im Sport"**

Partner:



Uhrzeit	ab 10.00	11.30-12.15	12.45-13.30	14.00-14.45	15.15-16.00	Referenten	
Radsportstadion	10.00 Uhr - 11.00 Uhr Eröffnung Präsentation (Vereins-sportshow)						
LA-Halle ♿	Feld 1	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	N.N.	
	Feld 2	Tischtennis	Tischtennis	Tischtennis	Tischtennis	Cottbuser Tischtennis Team e.V.	
	Feld 3	Tennis	Tennis	Tennis	Tennis	Cottbuser Tennisportverein 92 e.V.	
	Wurfhalle	Zumba	Zumba	Zumba	Zumba	Elisa Schreiber	
Radsport- Athletikhalle	Indoorcycling	Indoorcycling	Indoorcycling	Indoorcycling	Sven Krauß		
Zwischengebäude ♿	Freizeit- raum	Fitness-& Gesundheitscheck				BPRSV e.V.	
	Kraftraum	Gerätetraining	Gerätetraining	Gerätetraining	Gerätetraining	Chakra	
	Mensa	11.30 - 13.00 Rope Skipping		13.30 - 15.00 Rope Skipping		Gerd Möri	
	Ballettsaal 1	Entspannung	Entspannung	Entspannung	Entspannung	Elke Wasiewicz	
	Turnhalle 1	Taekwondo	Jedi	Jedi	Taekwondo	Enrico Kramer/ Raimund Falke	
	2. Etage	Aula	Bailaro®	Bailaro®	Bailaro®	Bailaro®	Doreen Charlet
	Ballettsaal 2	Tae Bo / Boxaerobic	Tae Bo / Boxaerobic	Tae Bo / Boxaerobic	Tae Bo / Boxaerobic	Key Havenstein	
Erd- geschoss ♿	K1	Bailaro® X-treme	Bailaro® X-treme	Bailaro® X-treme	Bailaro® X-treme	Lilli Charlet	
	Arbeitslehre	Drums Alive®	Drums Alive®	Drums Alive®	Drums Alive®	Eileen Bobusch	
	Kunst	Latin Dance Level 1	Latin Dance Level 2	Streetdance meets Pop	Move your Body- fetzige Dance-Choreo	Jana Krüger	
	Artrium	HOOPin®	HOOPin®	HOOPin®	HOOPin®	Juliane Neumann	
	102	Dance Step Aerobic	Dance Step Aerobic	Dance Step Aerobic	Dance Step Aerobic	Dana Lenkeit-Krauß	
	104	Schlanker & Selbstbewusster "Pimp your Body"	Burnout	Schlanker & Selbstbewusster "Pimp your Body"	Burnout	Manuela Voigt	
	116	Step-Aerobic (Anfänger)	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	Step-Aerobic (Anfänger)	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	Kathleen Stiller	
119	Bosu Balance Flexi-Bar®	Bosu Balance Flexi-Bar®	Bosu Balance Flexi-Bar®	Bosu Balance Flexi-Bar®	Lisa Baumgart		
Schule ♿	1. Etage	Musik	Irish Dance (Hardschuhe)	Irish Dance	Irish Dance (Hardschuhe)	C. Ernst-Kulke Berni Köberl	
	202	Sport und Osteoporose	Sport und Osteoporose	Sport und Osteoporose	Sport und Osteoporose	Robert Fleege	
	204	Bauchtanz	Bauchtanz	Bauchtanz	Bauchtanz	Annett Wohlgetan	
	213	Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Gerd Bäbter	
	215	Flamenco	Flamenco	Flamenco	Flamenco	Joya-Sophia Horn	
	217	Seniorentanz einmal anders + sonstiges	Seniorentanz einmal anders + sonstiges	Seniorentanz einmal anders + sonstiges	Seniorentanz einmal anders + sonstiges	Detlef Winter	
	219	Line Dance	Line Dance	Line Dance	Line Dance	Manja Kretschmer	
	221	Eltern & Kinder tanzen	Eltern & Kinder tanzen	Eltern & Kinder tanzen	Eltern & Kinder tanzen	Marika Berger	
	223	Pilates mit Redondo-Ball	Pilates mit Redondo-Ball	Pilates mit Redondo-Ball	Pilates mit Redondo-Ball	Dr. Carola Wiesner	
	2. Etage	313	Pole Dance	Pole Dance	Pole Dance	Pole Dance	Mareike Lehmann
315	Aroa	Aroa	Aroa	Aroa	Tanzsportclub Lausitz e.V.		
317	Aerobic (Mittelstufe)	Bauch/Beine/Po	Aerobic (Mittelstufe)	Bauch/Beine/Po	Angela Budich		
319	Männergesundheit	Männergesundheit	Männergesundheit	Männergesundheit	Prof. Dr. Jens Ebing		
Rasenplatz	FC Energie Cottbus - Mädchensporttag DFB Fußballabzeichen						FC Energie Cottbus Renato Neumann
	Bogenschießen						Schützengilde Cottbus 1471 e.V.
	Zirkus						Zirkus-macht-Schule Harlekinds e.V.
	Frisbee						Kinderleicht Cottbus e.V.