

VORGESTELLT

KANTAERA®

... ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische Weise einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen verknüpft. Dadurch wird ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislaufsystem, für die Muskulatur und für die Koordination erzielt.

NEUROBIC

... ist ein aktives Körpertraining, das durch viele über Kreuz laufende Bewegungen die neuronalen Vernetzungen im Gehirn trainiert. Der Sportler benötigt viel Konzentration, um die Bewegungen, die mit Musik unterlegt sind, zu koordinieren.

ZUMBA®

... ist ein Tanz-Fitnesskurs mit einfachen Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen. Zu jedem Song gibt es eine leicht erlernbare Grundschriftfolge, die immer wiederholt wird, damit alle Teilnehmerinnen folgen können.

FASZIEN TRAINING

... verbessert die Beweglichkeit, steigert die Leistung und beugt Verletzungen vor. Mit den Übungen lassen sich ohne große Anstrengungen die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur verbessern. Faszien umgeben jeden Muskel und jedes Organ.

ICH BEWEGE DICH MIT SMOVEY

... bezieht in die Übungen Spiralschläuche (Smoveys) ein, die mit Kugeln gefüllt sind. Diese sorgen für Vibrationen, die in die Tiefenmuskulatur gehen, die Fettverbrennung fördern und zugleich Verspannungen lösen.



INFORMATIONEN

FÜR FAMILIEN

Kinder ab 3 Jahre können nach vorheriger Anmeldung von 10 bis 16 Uhr betreut werden.

FÜR ÜBUNGSLEITER

5 Stunden werden zur Lizenzverlängerung für Übungsleiter C (1. Lizenzstufe) anerkannt, ebenso für alle Lizenzen der 1. Lizenzstufe des Märkischen Turnerbundes Brandenburg e.V. (Bearbeitungsgebühr 10 Euro)

ANGEBOTE AUF DEN AUSSENANLAGEN

- Hüpfburg
- Schach
- Bogenschießen
- Rudern
- Nordic Walking
- Verkehrswacht
- Infostände
- Mädchensporttag des FC Energie Cottbus mit DFB-Fußballabzeichen

ANREISE MIT ÖPNV

Vom Hauptbahnhof mit der Straßenbahnlinie 1 bis Görlitzer Straße (1 Station), von dort mit der Straßenbahnlinie 3 weiter bis Sportzentrum (2 Stationen)

Jeder TeilnehmerIn oder jeder Teilnehmer bzw. der/die jeweilige(n) Erziehungsberechtigte(n) erklärt/erklären sich mit der eigenen Teilnahme bzw. der Teilnahme von Schutzbefohlenen an der Veranstaltung einverstanden, dass der Landessportbund Brandenburg e.V. Bildaufnahmen der teilnehmenden Person veröffentlichen darf. Die Rechte am eigenen Bild werden bei entsprechenden Bildaufnahmen automatisch an den Landessportbund abgetreten. Der Landessportbund versichert, dass das Bildmaterial nur für verbandsinterne Zwecke verwendet wird.

Kontakt im Landessportbund Brandenburg:

Frau Karin Marquardt

E-Mail: marquardt@lsb-brandenburg.de

Tel.: 0331 - 9 71 98 37



24. Aktionstag für Mädchen und Frauen im Sport



28. MAI 2016

BEGINN: 10 UHR

SPORTZENTRUM COTTBUS

DRESDENER STRASSE

03050 COTTBUS



Schirmherr ist der
Oberbürgermeister von Cottbus
Holger Kelch



Zeitplan

Bitte mitbringen

	Uhrzeit	11.30-12.15	12.45-13.30	14.00-14.45	15.15-16.00	Referenten
Zwischengebäude	LA-Halle	Eröffnung mit Vereinssportshow 10.00 Uhr - 11.00 Uhr				
		Feld 1	Kinderwelt: Harlekids und Juks e.V. mit Bastelstraße			Bernd Schädel/Ron Radlow
		Feld 2	Tischtennis	Tischtennis	Tischtennis	Chris & Thomas Mellack - CTTT e.V.
		Feld 3	Tennis	Tennis	Tennis	Karl Petkovsek - Lausitzer Tennisclub Cottbus e.V.
		Wurfhalle	Zumba®- Fitness	Zumba®-Gold (niedriger Level)	Zumba®- Sentao (mit Stühlen)	Sergey Sumin
	1. Etage	Freizeit- raum	Fitness- & Gesundheitscheck			BPRSV e.V.
		Mensa	VERSORGUNG & Begegnungscafe`			SSB Harald Schulze
		Ballett- saal 1	Entspannung	Entspannung	Entspannung	Elke Wasiewicz
		Mini Museum	Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz	Dr.Milana Michaljaw
		Turn- halle 1	Selbstschutzkurs	Neurobic - das etwas andere Gehirnjogging	Neurobic - das etwas andere Gehirnjogging	Enrico Kramer & Raimund Falke
Schule	2. Etage	Aula	Dance Aerobic	Dance Aerobic	Dance Aerobic	Viktor Farkas
		Ballett- saal 2	KANTAERA®	KANTAERA®	KANTAERA®	Ulrike Kaiser
	Erdgeschoss	K1	Tae Bo®	Tae Bo®	Tae Bo®	Anne Reiche
		Arbeits- lehre	Drumbata®	Drums Alive®	Drums Alive®	Katrin Herz
		Kunst	-----	Wellness Dance	Line Dance	Manja Koal
		Artrium	Alltags-Fitness-Test ab 60 Jahre	Alltags-Fitness-Test ab 60 Jahre	Alltags-Fitness-Test ab 60 Jahre	Maria Fürstenberg Martina Wieloch
		102	Showdance/ Modern Dance	Showdance/ Modern Dance	Showdance/ Modern Dance	Karola Lindner
		104	Aroha®	Bauch-Beine-Po	Bauch-Beine-Po	Andrea Schmiel
	1. Etage	116	Step-Aerobic (Anfänger)	Step-Aerobic (Anfänger)	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	Kathleen Stiller
		119	Flamenco	Flamenco	Flamenco	Joya-Sophia Horn
		Musik	Training für die Körpermitte	Training für die Körpermitte	Training für die Körpermitte	Corinna Bähr
		202	Yoga	Yoga	Yoga	Anke Philipp
		204	Ich bewege dich mit Smoveys	Ich bewege dich mit Smoveys	Ich bewege dich mit Smoveys	Wilhelm Kelting
		213	Qigong	Qigong	Qigong	Gerd Bäßler
		215	Fatburner-Training	Dehnung und Entspannung	Dehnung und Entspannung	Natiya Bila
		217	Seniorentanz einmal anders	Seniorentanz einmal anders	Seniorentanz einmal anders	Detlef Winter
		219	Faszientraining	Faszientraining	Faszientraining	Falk Lippold
		221	Bodyfit	Bodyathletik	Kinder & Eltern tanzen	Sandra Zöldi Marika Berger
		223	Yoga Pilates	Yoga Pilates	Pilates mit Redondo-Ball	Brigitte Bäßler Dr. Carola Wiesner

Zeitgleich zu den Kursen stehen auf den Außenanlagen zahlreiche Mitmachangebote für die ganze Familie bereit.

* Änderungen des Zeitplans vorbehalten. Während der Veranstaltung besteht Videoverbot.

gefördert vom:

