

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.



ICH BEWEGE DICH MIT SMOVEY

... ist eine Bewegungsform mit Spiralschlauch, der mit vier innenliegenden Kugeln gefüllt ist. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen lösen soll.

TABATA

... ist ein intensives und effektives 4-Minuten-Intervalltraining, das nach einem japanischen Forscher benannt ist. Die Übungen sind einfach und sorgen für einen erheblichen Nachbrenneffekt. Perfekt für Figur und Fitness.



FASCIENTRAINING

... verbessert die Beweglichkeit, steigert die Leistung und beugt Verletzungen vor. Mit geringem Aufwand lassen sich mit den Übungen die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur verbessern. Fascien umgeben jeden Muskel und jedes Organ.

ZUMBA®

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



gefördert vom:



INFORMATIONEN

Teilnehmerbeitrag 5 € (unter 18 Jahren frei)

FÜR FAMILIEN

Kinderbetreuung ist ab 3 Jahre von 10 bis 16 Uhr nach vorheriger Anmeldung möglich.

FÜR ÜBUNGSLEITER

6 Stunden werden zur Lizenzverlängerung für Übungsleiter C (1. Lizenzstufe) anerkannt.

ANGEBOTE AUF DEN AUSSENANLAGEN

Angebote der BSJ

- Schussgeschwindigkeitsmessenanlage
- Sommer-Curling • Sommer-Biathlon
- 4 Gewinnt • Kletterberg • Kletterwand
- Springburg • Großfeldspiele

Angebote der Region

- Floorball • Aktiv-Nordic-Walking mit der AOK
- Fußball-Balance-Spiel der AOK • Bogensport
- Schach-Simultan • BMX • Infrarot-Schießen
- Kart • Rugby

ANREISE PER BUS

Vom Hauptbahnhof fährt die Buslinie 708 stündlich zum Veranstaltungsort.

Änderungen des Zeitplans vorbehalten. Während der Veranstaltung besteht Videoverbot.

Jede 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.

Ansprechpartnerin im
Landessportbund Brandenburg:
Frau Karin Marquardt
E-Mail: marquardt@lsb-brandenburg.de
Tel.: 0331 - 9 71 98 37



23. Aktionstag für Mädchen und Frauen im Sport



6. JUNI 2015

BEGINN: 10 UHR

GOTTLIEB-DAIMLER-SCHULE LUDWIGSFELDE

KARL-LIEBKNECHT-STRASSE 2C

14974 LUDWIGSFELDE

Schirmfrau der Veranstaltung ist die Landrätin von Teltow-Fläming Frau Kornelia Wehlan



das wird Euer Tag! Der Landesausschuss „Mädchen und Frauen im Sport“ des Landessportbundes Brandenburg lädt **Euch und Eure Familien** zu einem aktions- und erlebnisreichen Sportfest mit klassischen, aber auch ganz neuen Sportarten ein.

Euch erwarten Bewegungs- und Sportangebote zum Mitmachen und Lernen, vielfältige Informationen zum Thema sowie neue Kontakte zu Gleichgesinnten und Vereinen. Außerdem stehen zahlreiche weitere Angebote aus dem Freizeitbereich für die **gesamte Familie** bereit.

Der Aktionstag in Ludwigsfelde bietet die einmalige Möglichkeit, in wenigen Stunden einen umfangreichen Einblick in die Sportangebote der Region zu bekommen und dabei in unterschiedliche, vielleicht bisher noch unbekannte Sportarten hinein zu schnuppern. Für die Kinderbetreuung ist - nach vorheriger Anmeldung - gesorgt.

Euer Landesausschuss

„Mädchen und Frauen im Sport“



Uhrzeit		10-11 Uhr	11.30-12.15	12.45-13.30	14.00-14.45	15.15-16.00	Referenten
Zweifelde- halle	Feld 1	Eröffnungs- Show	Floorball	Floorball	Floorball	Floorball	RSV Mellensee 08
	Feld 2		Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Luckenwalder Sportfüchse
Schule	Erdgeschoss	Raum 0.01	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Panda Dojang Jeanette Uhlig
		Raum 0.08	Fitness- & Gesundheitscheck				BPRSV e.V.
		Speiseraum	Zumba®	RITMIX®	Zumba®	RITMIX®	Kathleen Ingwers
		Aula	Drums Alive®	Drums Alive®	Drums Alive®	Drums Alive®	Kaushik Gosai
	1. Obergeschoss	Raum 1.16	Step-Aerobic (Einsteiger)	Step-Aerobic (Mittelstufe)	Step-Aerobic (Einsteiger)	Stretching + Relax	Christina Schirnack
		Raum 1.17	Latino Basics Level 1	Latin Dance Level 2	Back to the 80's Level 2	Latin Dance Step Level 2	Jana Krüger
		Raum 1.27	Fatburner-Training	Zumba®	Zumba®	Dehnung und Entspannung	Natlya Bila
		Raum 1.30	KANTAERA®	KANTAERA®	KANTAERA®	KANTAERA®	Ulrike Kaiser
		Raum 1.34	Aerobic	Aerobic	Aerobic	Aerobic	Sarah Kruse
	2. Obergeschoss	Raum 2.01	Reiki	Reiki	Reiki	Reiki	Annika Breuer
		Raum 2.03	Thai Chi	Thai Chi	Thai Chi	Thai Chi	Georg Müller
		Raum 2.06	Brasil@s und Osteoporose	Brasil@s und Osteoporose	Brasil@s und Osteoporose	Brasil@s und Osteoporose	Astrid König
Raum 2.07		Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Petra Tonnes	
Raum 2.09		Fascientraining	Flexibar	Fascientraining	Flexibar	Marion Glogowsky	
Raum 2.15		Pilates für den Rücken	Pilates mit dem Theraband	Pilates für den Rücken	Pilates mit dem Theraband	Dr. Carola Wiesner	
Raum 2.17		Showdance/ Modern Dance	Showdance/ Modern Dance	Showdance/ Modern Dance	Showdance/ Modern Dance	Karola Lindner	
Raum 2.24		TABATA	TABATA	TABATA	TABATA	Regina Fleischmann	
Raum 2.25		Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz	Gruppe Lejla	
Raum 2.27		Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Gert Bäßler	
Raum 2.28		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Janek Wähnert AOK	
Raum 2.30	Ich bewege Dich mit Smovey	Gisela Apitz- Hahn					

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