

## BAILARO

... ist ein Party-Fitness-Workout, das ein einzigartiges Repertoire an Tanz- und Musikstilen enthält. Durch den Mix aus Herzkreislauftraining und Muskeltraining werden individuelle Wünsche mit viel Spaß erfüllt.



## DRUMS-ALIVE

... ist ein extravagantes Fitness- und Wellness-Programm, das viel von der ureigenen Dynamik der Bewegung einfängt. Das Training kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln.



## QIGONG

... ist eine chinesische Methode, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Durch langsame entspannte Übungen wird nicht nur der Körper positiv beeinflusst. Auch der Geist wird ruhig. Qigong arbeitet mit Bewegung, Atmung und Haltung.



## HOOPIN

... ist ein Fitnessstraining mit Hula-Hoop-Reifen, das die Grundtechniken der Reifen-Übungen mit klassischen Elementen aus der Aerobic und dem Bodyworkout kombiniert. Es kräftigt die Rumpfmuskulatur, verbrennt Fett und steigert koordinative Fähigkeiten.



## ZUMBA

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



Öffentlich: Mit dem RB 26 aus Richtung Berlin bis Bahnhof Seelow-Gusow, anschließend mit dem Shuttle  
(Bedarf bitte vorher beim LSB anmelden)

## Privat:

Aus Richtung Frankfurt (Oder): Von der Bundesstraße 167 in die Frankfurter Straße abbiegen, dann rechts in die Straße der Jugend

Aus Richtung Berlin: Von der Bundesstraße 1 halb rechts in die Diedersdorfer Straße, dann rechts in die Birnenstraße, anschließend links in den Walnußweg und über die Hinterstraße in die Straße der Jugend

Aus Richtung Küstrin: Von der Bundesstraße 1 auf Küstriner Straße links in die Ernst-Thälmann-Straße, anschließend noch einmal links in die Straße der Jugend

Aus Richtung Bad Freienwalde: Von der Bundesstraße 167 auf die Gusower Str.- links in die Straße der Jugend

# EINLADUNG

## XXII. Aktionstag Für Mädchen und Frauen im Sport



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

28. JUNI 2014  
BEGINN: 10 UHR

OBERSTUFENZENTRUM  
MÄRKISCH-ODERLAND  
STRASSE DER JUGEND 8  
15306 SEELOW

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



## Liebe Mädchen und Frauen,

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 Offerten aus dem Freizeitbereich bereit.

Der Aktionstag 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“



# ZEITPLAN (28. Juni 2014 Seelow - 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 (bei vorheriger Anmeldung)  
Änderungen des Zeitplans vorbehalten. Während der Veranstaltung besteht Videoverbot.  
Teilnehmerbeitrag 5 € (unter 18 Jahren frei)

Uhrzeit		10-11 Uhr	11.30-12.15	12.45-13.30	14.00-14.45	15.15-16.00	Referenten	
🦽	Zweifelderhalle	Feld 1	Eröffnungs-Show	Eltern- und Kind-Turnen	Eltern- und Kind-Turnen	Eltern- und Kind-Turnen	Eltern- und Kind-Turnen	CVJM
		Feld 2		Tischtennis	Tischtennis	Tischtennis	Tischtennis	SV Victoria Seelow
		Seminarraum 301		Seniorenstuhlgymnastik	Seniorenstuhlgymnastik	Seniorenstuhlgymnastik	Seniorenstuhlgymnastik	Ramona Rosner
🦽	Schule Erdgeschoss	Raum 003		Step-Aerobic Intervall	Paardehnung u. Entspannung	Step-Aerobic Intervall	Paardehnung u. Entspannung	Manuela Gaida-Voigt
		Raum 002				Flexibar	Flexibar	Natalya Bila
		Raum 001		Aerobic (Einsteiger)	Step-Aerobic (Einsteiger)	Latino-Step (Einsteiger)	Step-Aerobic (Mittelstufe)	Christina Schirnack
		Raum 009		Drums Alive®	Drums Alive®	Drums Alive®	Drums Alive®	Lilly Charlet
		Raum 010		Line Dance	Line Dance	Line Dance	Line Dance	Buckower Linedancer e.V.
		Raum 011		Selbstverteidigung Judo	Selbstverteidigung Judo	Selbstverteidigung Judo	Selbstverteidigung Judo	"Do-Keiko" Stephan Rietz
		Raum 013		Tae Bo	Power Yoga	Tae Bo	Power Yoga	Franziska Briesenick
		Raum 015		Aerobic	Aerobic	Aerobic	Aerobic	Anne Frisch
		Raum 020		Seniorentanz (Volks- u. Showtanz)	Seniorentanz (Volks- u. Showtanz)	Seniorentanz (Volks- u. Showtanz)	Seniorentanz (Volks- u. Showtanz)	Kerstin Zahn
		Raum 018		Latin Dance Level 1	Latin Dance Level 2	Latin Streetdance	Move your Body- fetzige Dance-Choreo	Jana Krüger
		Cafeteria		Bailaro®	Bailaro®	Bailaro®	Bailaro®	Doreen Charlet
	Lichthof	Fitness- & Gesundheitscheck					BPRSV e.V.	
🦽	Schule Obergeschoss	Raum 102		Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Kirstin Schrell
		Raum 109		Sport und Osteoporose	Sport und Osteoporose	Sport und Osteoporose	Sport und Osteoporose	Astrid König
		Raum 110		Cardio-Pilates	Pilates mit Redondo-Ball	Cardio-Pilates	Pilates mit Redondo-Ball	Dr. Carola Wiesner
		Raum 111		Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	Gerd Bäßler
		Raum 113		HOOPin®	HOOPin®	HOOPin®	HOOPin®	Juliane Neumann
		Raum 120		Kleine Meditationspause	Kleine Meditationspause	Kleine Meditationspause	Kleine Meditationspause	Ulrich Werner
		Raum 118		Bauch/Beine/Po mit Yoga	Bauch/Beine/Po mit Yoga	Bauch/Beine/Po mit Yoga	Bauch/Beine/Po mit Yoga	Dorit Pißker
		Raum 117		Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	SV Grün Weiß Letschin
		Raum 115		Flamenco	Flamenco	Flamenco	Flamenco	Joya-Sophia Horn
Sportplatz	Kl. Turnhalle		Zumba®	Zumba®	Zumba®	Zumba®	Natalya Bila Kay Graf	

### AUSSENANLAGEN

Angebote der BSJ  
Wurfgeschwindigkeit  
Curling  
4 Gewinn  
Kletterberg  
Funracer  
Tischkicker  
Springburg  
Biathlon-Schießstand  
Streetball  
Vierer-Bungee  
Step-Bike  
Slike  
Slackline  
Europas höchste  
Kletterwand

Angebote der Region  
Badminton  
Segelfliegen  
Volleyball  
Handball-Wurfgeschwindigkeit  
Nordic Walking  
Torwandschießen  
Schach-Simultan

gefördert vom:

