

# Ablauf



(Änderung vorbehalten)

**Samstag, 10. September 2022**

- 10:00 - 10:30 Uhr **Eröffnung**  
Begrüßung durch Landrat Siegurd Heinze |  
Spielmanszug Ortrand | Tanzgruppe  
"Seven Up" des SV Meuro
- 10:30 - 15:15 Uhr **Kursangebote**  
Verschiedene Mitmachmöglichkeiten  
indoor und outdoor  
**Fitness-Test-Screening**  
Ermittlung des allgemeinen Fitness-  
Zustands mit individueller Auswertung  
**Minigolf**  
Brandenburgische Sportjugend
- 10:45 - 12:30 Uhr **Schauvorführungen**  
Lauchhammer Miners (American Football) |  
Tanzgruppe "Seven Up"
- 14:00 - 16:00 Uhr **Frauenfußball**

Für die musikalische Untermalung des Frauensporttages sowie die Moderation sorgt Lausitz-Sound, für das leibliche Wohl der SV Blau-Gelb Hosena.

**Achtung:** Es gelten die aktuellen Hygienebestimmungen.

**Hinweis:** 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 Kreissportbund OSL e.V. bzw. der Landessportbund Brandenburg Bildaufnahmen der teilnehmenden Person veröffentlichen darf. Die Rechte am eigenen Bild werden bei entsprechenden Bildaufnahmen automatisch an den jeweiligen Verband abgetreten. Dieser versichert, dass das Bildmaterial nur für verbandsinterne Zwecke verwendet wird.



## FRAUENS**SPORT**TAG DES LANDKREISES OBERSPREEWALD- LAUSITZ

**10. September 2022**

**10:00 bis 16:00 Uhr**

in Hosena

Lindengrundschule Hosena  
Turnhalle & Sportgelände  
August-Bebel-Straße 4  
01996 Senftenberg



gefördert vom:





## Zeitplan der Sport-Angebote

UHRZEIT	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3	TURNHALLE	OUTDOOR
10:30 - 11:15	<b>Kraft und Power</b> mit Anne	<b>Vinyasa Yoga</b> mit Wera	<b>Step Aerobic</b> mit Kevin	<b>Aroha</b> mit Jaqueline	<b>Qi-Gong</b> mit Steffen
11:30 - 12:15	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Sylvia	<b>Sport mit Physioball</b> mit Kirstin	<b>Spezial Latin Dance</b> mit Anne	<b>Zumba</b> mit Simone (Sakura)	<b>Laufschule</b> mit Steffen
12:30 - 13:15	<b>Kaha</b> mit Jaqueline	<b>Yogilates</b> mit Sylvia	<b>Selbstverteidigung</b> mit Fightclub 193	<b>Dance Sensation</b> mit Kevin	<b>Nordic Walking</b> mit Steffen
13:30 - 14:15	<b>Faszienyoga</b> mit Sylvia	<b>Bauch-Beine-Po</b> mit Beate	<b>Redondoball</b> mit Kirstin	<b>Zumba Toning</b> mit Simone (Sakura)	
14:30 - 15:15	<b>Pilates</b> mit Simone	<b>Seniorengymnastik</b> mit Beate	<b>Step Aerobic</b> mit Kevin	<b>Selbstverteidigung</b> mit Fightclub 193	

**Information:** Für die Lizenzverlängerung für Übungsleiter C (1. Lizenzstufe) werden 4 Lerneinheiten anerkannt. Teilnehmerbescheinigungen werden gegen ein Entgelt von 5 Euro ausgestellt.

