



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

**14. September 2024**  
**10:00 bis 16:00 Uhr**  
in Hosena

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

[www.ksb-osl.de](http://www.ksb-osl.de)



gefördert vom:



Landkreis OSL





## Zeitplan der Sport-Angebote

UHRZEIT	RAUM 1	RAUM 2	ESSENRAUM	RAUM 4	RAUM 5	RAUM 6	TURNHALLE	SPORTPLATZ	VEREINSRAUM
10:30 - 11:00	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Christina	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> mit Selina	<b>Latindance</b> mit Anne	<b>Morgenyoga</b> mit Wera	<b>BALLance Methode (Wirbelsäule)</b> nach Dr. T. Kühne® mit Nadine	<b>Pilates</b> mit Carola	<b>Zumba</b> mit Simone	<b>Qi Gong</b> mit Gert	<b>EMS</b> Schnuppertraining mit Rosi und Gabi
11:15 - 11:45	<b>Sitztanz für Junggebliebene</b> mit Christina	<b>Beckenboden Gymnastik</b> mit Monique	<b>Fitnessboxen</b> mit Merlin	<b>Yoga für Anfänger</b> mit Wera	<b>BALLance Methode (Nacken)</b> nach Dr. T. Kühne® mit Nadine	<b>Dehnen und Kräftigen</b> na. Liebscher & Bracht mit Katrin	<b>Zumba Toning</b> mit Simone	<b>Qi Gong</b> mit Gert	<b>EMS</b> Schnuppertraining mit Rosi und Gabi
13:00 - 13:30	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> mit Selina	<b>Bauch, Beine, Po</b> mit Julia	<b>Power mit Hanteln</b> mit Christina	<b>Pilates</b> mit Carola	<b>BALLance Methode (Rücken)</b> nach Dr. T. Kühne® mit Nadine	<b>Kraft und Power</b> mit Fernand	<b>Dance Aerobic</b> mit Stefan		<b>EMS</b> Schnuppertraining mit Rosi und Gabi
13:45 - 14:15	<b>Yogafit</b> mit Lisel	<b>Fitnessboxen</b> mit Merlin	<b>Sanfte Kräftigung Theraband</b> mit Anne	<b>Yogaflow</b> mit Wera	<b>BALLance Methode (Rücken II)</b> nach Dr. T. Kühne® mit Nadine	<b>Beckenboden Gymnastik</b> mit Monique	<b>SteppMix</b> mit Kevin		<b>EMS</b> Schnuppertraining mit Rosi und Gabi
14:30 - 15:00	<b>Yogilates</b> mit Lisel	<b>Bauch, Beine, Po</b> mit Julia	<b>Fit mit Intervalltraining</b> mit Christina	<b>Dehnen und Kräftigen</b> na. Liebscher & Bracht mit Katrin	<b>BALLance Methode (Schlaf)</b> nach Dr. T. Kühne® mit Nadine	<b>Rückenfit</b> mit Fernand	<b>Dance Sensation</b> mit Kevin	<b>(15:15-15:35) Entspannung &amp; Stretch</b> mit Lisel	<b>EMS</b> Schnuppertraining mit Rosi und Gabi

### Information:

Für die Lizenzverlängerung für Übungsleiter C (1. Lizenzstufe) werden 4 Lerneinheiten anerkannt. Teilnehmerbescheinigungen werden gegen ein Entgelt von 5 Euro ausgestellt.  
**Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!**

# Ablauf

(Änderung vorbehalten)



**Samstag, 14. September 2024**

10:00 - 10:30 Uhr

## Eröffnung

Fanfarenzug Großräschen | Tanzgruppe  
“SevenUP” des SV Meuro | Vorstellung der  
KursleiterInnen

10:30 - 15:35 Uhr

## Kursangebote

Verschiedene Mitmachmöglichkeiten  
indoor und outdoor

## EMS - Der elektrisierende Weg zu einem straffen Körper

Erstgespräch und Schnuppertraining

## Fußball-Dart | Disk-Golf

zum Ausprobieren

## Infostände

- Opferhilfe Land Brandenburg
- Frauenhaus Lauchhammer
- Storchen-Apotheke Lauta
- Kinderschminken FV Grundschule Hosena
- DKMS - Typisierungsmöglichkeit

11:45 - 13:00 Uhr

## Mittagspause

Vorführungen von Voltigieren RT Fancy |  
Tanzgruppe “SevenUP” | Frauensportgruppe  
Dolce Vita Senftenberg

Für das leibliche Wohl sorgt der SV Blau-Gelb Hosena.

**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.