

FRAUENSPORTTAG DES LANDKREISES OBERSPREEWALD- LAUSITZ

19. September 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
in Hosena

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

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	OUTDOOR	VEREINSRAUM
10:30 - 11:00	Yoga auf dem Stuhl Anfänger mit Sylvia	Rücken-Gymnastik mit Galyna	Power mit Langhanteln mit Christina	Weckendes Yoga zum Tagesstart mit Wera	Fit mit Baby (ab 5 Monate) mit Elisa	Pilates mit Carola	SteppMix mit Kevin	Qi Gong mit Gert	BALLance Dr. Tanja Kühne Methode® von Kopf bis Fuß mit Nadine
11:15 - 11:45	Pilates mit Yogablöcken mit Galyna	Faszientraining mit Gitti	Dance Aerobic mit Stefan M.	Yoga für den unteren Rücken und gegen Frust mit Wera	Redondoball mit Elisa	Tabata mit Roman	Anne Zpecial mit Anne	Lauftechnik mit Steffen	BALLance Dr. Tanja Kühne Methode® Mobil im Kreuz mit Nadine
13:00 - 13:30	Bauch-Beine-Po-Gymnastik mit Roman	Beckenboden-übungen mit Galyna	Tabata Tanzfit mit Christina	Yoga für mehr Freude mit Wera	Bauch intensiv mit Elisa	Kraft und Power mit Matti	Aroha mit Jaqueline	Nordic Walking mit Steffen	BALLance Dr. Tanja Kühne Methode® Nacken und Schulter mit Jana
13:45 - 14:15	Yogafit mit Sylvia (ev. Outdoor)	Intervall-übungen mit Roman	Tea Bo mit Galyna	Circl Mobility mit Stefan Z.	Wirbelsäulen-Gymnastik mit Elisa	Speedball mit Frank	Zumba mit Kathrin		BALLance Dr. Tanja Kühne Methode® Mobil in der Körpermitte mit Jana
14:30 - 15:00	Yogilates mit Sylvia (ev. Outdoor)	Pilates mit Carola	Tabata Spaß und Power mit Christina	Circl Mobility mit Stefan Z.	Redondoball mit Elisa	Koordinations-Mix mit Frank	Aroha Short Sticks mit Jaqueline	Qi Gong mit Steffen	BALLance Dr. Tanja Kühne Methode® „Komm zur Ruhe“ mit Jana
15:15 - 15:35	Abschlussveranstaltung Stretch & Relax (Outdoor oder Turnhalle) mit Galyna								

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, 19. September 2026

10:00 - 10:30 Uhr

Eröffnung

Schalmeienorchester Tettau/Frauenndorf e.V. |
Tanzgruppe "SevenUP" des SV Meuro |
Vorstellung der KursleiterInnen

10:30 - 15:35 Uhr

Kursangebote

Verschiedene Mitmachmöglichkeiten indoor
und outdoor

Infostände

- Frauenhaus Lauchhammer
- Storchen-Apotheke Lauta
- Kinderschminken FV Grundschule Hosena
- Smoothies und Obst FV Grundschule Hosena

11:45 - 13:00 Uhr

Mittagspause

Vorfürhungen von Tanzgruppe "SevenUP" |
"Ü200"-Turnakrobaten aus Cottbus |

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.

