

Alle Fitnessangebote auf einen Blick:

1 JUMPING FITNESS
Das Power-Workout auf dem Trampolin ist sehr effektiv und macht einfach Spaß!
Referentin: Nicole Ridder

2 STEP-AEROBIC FÜR ANFÄNGER
Step ist das perfekte Bodyshaping. Es macht Spaß bei „heißen Beats“ Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern. *Referentin: Annett Allstädt*

3 AROHA
Aroha soll die inneren Kräfte wecken und zu einem allgemeinen Wohlfühlgefühl führen. Aroha ist eine Kombination aus Haka, traditionellen Elementen von Kung-Fu-Fighting und vom Tai-Chi.
Referentin: Annett Allstädt

4 ZUMBA FITNESS®
Verbessere das kraftvolle Training für den Unterkörper. Straffe und stärke deine Gesäßmuskulatur und Beine.
Referentin: Annett Allstädt

5 TABATA-TRAINING
Das 4 Minuten Power Workout, bei dem das Trainingsprinzip dem Hochintensiven Intervalltraining (HITT) ähnelt. Mehrere kurze Trainingsintervalle werden bei maximaler Belastung und kurzen Pausenzeiten durchgeführt. *Referentin: Annett Allstädt*

6 AFRICAN DANCE
Dance aus Afrika. Als gebürtiger Angolauer nimmt Euch Kito mit auf eine Reise nach Afrika.
Referent: Kito Venancio

7 PILATES MIT ROLLE & OVERBALL
Pilates mit Zusatzgeräten wie verschiedenen Bällen und Rolle veranschaulicht die Variabilität und Vielfalt von Pilates-Übungen.
Referentin: Janka Dabner

8 SELBSTWERT UND SELBSTGEFÜHL
Der Weg über ein besseres Selbstgefühl zu mehr Selbstwert. Wenn Deine Welt im Außen nicht in Ordnung ist, dann suche nicht im Außen nach Lösungen, sondern in Dir selbst. In diesem Seminar unterstütze ich Dich bei Deiner Innenschau und zeige Dir einen Weg zu mehr Selbstliebe und inneren Frieden, mehr Gelassenheit und Geduld.
Referentin: Kirsten Niebuhr

9 HAPPY SWING WALK
mit Smoveys. Einführung in die Arbeit mit Smoveys und Vorstellung der vielfältigen Einsatzgebiete: Walk- und Vorstellung der vielfältigen Einsatzgebiete: Walk, Power-Walk, etc.
Referentinnen: Silvia Engert, Janka Dabner

10 YOGA FÜR WIRBELSÄULE, HÜFTE, SCHULTERN & BECKENBODEN
Gezielter Einsatz von Yoga-Techniken für Problembereiche.
Referentin: Beate Kleinschmidt

11 BODYSTYLING MIT TÜCHERN
Mit dem Einsatz von Tüchern das Herz-/Kreislauftraining, die Koordination und das Kräftigungstraining verbessern.
Referentin: Kirsten Niebuhr

12 ATP für 60+
Programm für Menschen 60+, die wieder sportlich aktiv werden wollen und lange kein Sport gemacht haben.
Referentin: Silvia Engert

13 KICK BOXING
Eine super Trainingsmethode für Frauen, steigert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und dient der Selbstverteidigung.
Referent: Kito Venancio

14 GYMNASTIK FÜR WIRBELSÄULEN- UND STÜTZKRAFT- UND STÜTZPROPHYLAXE FÜR ÄLTERE
Schwerpunkt: Arbeit mit Älteren. Thema: Herz-Kreislauftraining durch Tanzen. Alles rund um die Entspannung der Wirbelsäule.
Referentin: Gudrun Steinbach

15 KRAFT- UND STÜTZPROPHYLAXE FÜR ÄLTERE
Schwerpunkt: Arbeit mit Älteren. Thema: Kraft für Ältere, Stützprophylaxe.
Referentin: Gudrun Steinbach

16 YOGA FÜR ÄLTERE
Keine Angst vor Yoga im Alter. Übungen die auch für Ältere machbar sind.
Referentin: Gudrun Steinbach



FRAUEN SPORT AKTIONSTAG 01.09.18 IM SALZLANDKREIS

Jetzt bis 19.08.18 anmelden!

ÜBER 25 WORKSHOPS ZUM AUSPROBIEREN & MITMACHEN!

Salzlandsparkasse

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V.

FRAUEN SPORT AKTIONSTAG 01.09.18 IM SALZLANDKREIS

LIEBE MÄDCHEN UND FRAUEN GANZ HERZLICH EIN. DER KREISSPORTBUND SALZLAND e.V. LÄDT EUCH IN BERNBURG

Wir danken dem Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V., der Salzlandsparkasse, dem TV Askania e.V., dem PSV Bernburg e.V., der SG Reha-Fit Bernburg e.V. und der Sportjugend im KSB Salzland für ihre Unterstützung.

BLEIB FIT. MIT UNS.

KreisSportBund Salzland e.V.
Am Proviathanus 04 · 06406 Bernburg/Saale
Telefon: 03471/ 370 133 · Fax: 03471/ 364 497
E-Mail: ksbsalzland@t-online.de · www.ksb-salzland.de



LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V.