

Alle Fitnessangebote auf einen Blick:

1 JUMPING-FITNESS

Ob Jung oder Alt: Ausdauer und Spaßfaktor erreicht jeden über diese Vorführung.

Referentin: Nicole Ridder

2 STEP AEROBIC

Step ist das perfekte Bodyshaping. Es macht Spaß bei „heißen Beats“ Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern.

Referentin: Conny Schütz

3 DRUM & DANCE

Ist besonders geeignet zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und Herz-Kreislauf-Training. Das Trommeln baut Stress ab, aktiviert die Verknüpfung beider Gehirnhälften und macht viel Spaß.

Referentin: Jeannette Wolf

4 ZUMBA FITNESS®

... ist ein Tanz- und Fitness-/Cardiotraining nach lateinamerikanischen Rhythmen mit Gute-Laune-Garantie. Es werden ca. 12 choreografierte Lieder getanzt.

Referentin: Conny Schütz

5 YOUNG GO

„Das kleinste Fitnessstudio der Welt“ – Mit diesen Handgeräten lassen sich sowohl wirkungsvolle Kräftigungsübungen als auch Ausdauer-Workouts durchführen.

Referentin: Jeannette Wolf

6 FASZIEN-YOGA

Bindegewebestraining – es wird der Weg zu einem erfolgreichen Training für Elastizität und gegen Altersteifigkeit gezeigt.

Referentin: Gudrun Steinbach

7 HAPPY SWING: SMOVEY

Schwing dich fit, mit den „grünen Vibrationsringen“ – den Smoveys. Ein spezielles neuartiges Training für die Tiefenmuskulatur.

Referentin: Kirsten Niebuhr

8 SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

Praktische Übungen, Verteidigungsstrategien und Techniken unter dem Thema „Schutz vor sexuellen Übergriffen und Gewalt gegen Frauen“ aus dem Gewaltpräventionsprogramm des Deutschen Ju-Jitsu Verbandes.

Referent: Christian Zink

9 SAMBA, SALSA, CHA CHA CHA

Fitnessstraining und Spaß beim Tanzen nach lateinamerikanischen Rhythmen. Erlernen von Schrittfolgen, Ausdauer- und Koordinationstraining.

Referentin: Katharina Häusel

10 GESUNDHEITSTRAINING – PRÄVENTION STATT REHABILITATION

Der Schwerpunkt liegt im funktionellen Üben, der aktiven Stabilisierung des Bewegungs- und Stützapparates. Das Herz-Kreislaufsystem wird des Weiteren trainiert, um somit das körperliche Befinden als ganzes System zu erreichen und zu verstehen.

Referent: Dr. Peter Emmermacher

11 YOGA – KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Durch das Erlernen und konzentrierte Üben wichtiger Asanas/Yogastellungen im bewussten Atemfluss kommt der Geist zur Ruhe und Beweglichkeit, Kraft sowie Koordination werden verbessert.

Referentin: Annagret Döring

12 BOX DICH FIT – FITNESSBOXEN

Eine super Trainingsmethode für Frauen, steigert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und dient der Selbstverteidigung.

Referent: Klaus Ruzicka

13 THERA-BAND-WORKOUT

Die besten Workouts für den ganzen Körper erreicht man mit Therabandübungen. Schwerpunkte sind die Kräftigung der Tiefen-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Verbesserung des Körpergefühls.

Referentin: Sabine Felgenträger

14 ANTI-RÜCKENSCHMERZEN MIT DER VITAMETIK

Verspannungen, Stress, Zeitdruck, Hektik, Beckenschiefstand oder Ärger fordern ihren Tribut und führen zu Kopf- und Rückenschmerzen. Als ganzheitliche Gesundheitspflege soll die Vitametik diesen Kreislauf über einen Entspannungszustand unterbrechen und der Mensch kommt wieder zur inneren Ruhe und Balance.

Referentin: Sabine Felgenträger

15 TISCHTENNIS

Tischtennis zählt zum „Gesundheitssport“, der die Bewegung fördert. Im Rahmen der Initiative „Deutschland bewegt sich“ sollen mehr Mädchen und Frauen für diese Sportart als sinnvolle Freizeitgestaltung gewonnen werden.

Referent: Markus-Matthäus Selmeister

16 WASSERGYMNASTIK FÜR SENIOREN & AQUAFITNESS

Durch das Training im Wasser wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert. Es wird die Entspannung gefördert. Bewegung im Wasser ist besonders schonend für die Gelenke. Ein regelmäßiges Training beugt Beschwerden am ganzen Körper vor.

Referentin: Anita Lindau



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

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.

IN BERNBURG

FRAUEN SPORT AKTIONSTAG

24.09.16

IM SALZLANDKREIS
DER KREISSPORTBUND UND FRAUEN GANZ HERZLICH EIN.
LÄDT EUCH

FRAUEN SPORT AKTIONSTAG

24.09.16

IM SALZLANDKREIS

Jetzt bis 12.09. anmelden!

ÜBER 25 WORKSHOPS

ZUM AUSPROBIEREN & MITMACHEN!

Salzlandsparkasse

LandesSportbund Sachsen-Anhalt e.V.