

# 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 Daubner*

**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, Power-Walk, etc.  
*Referentinnen: Silvia Engert, Janka Daubner*

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

**15 KRAFT- UND STÜTZ-PROPHYLAXE FÜR ÄLTERE**  
Schwerpunkt: Arbeit mit Älteren. Thema: Kraft für Ältere, Sturzprophylaxe.  
*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!**

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V. | Salzlandsparkasse



**FRAUEN SPORT AKTIONSTAG 01.09.18 IM SALZLANDKREIS**

**IN BERNBURG**

DER KREISSPORTBUND SALZLAND E.V. LÄDT EUCH EIN. LIEBE MÄDCHEN UND FRAUEN GANZ HERZLICH EIN.

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 Provanthaus 04 · 06406 Bernburg/Saale  
Telefon: 03471/ 370 133 · Fax: 03471/ 364 497  
E-Mail: ksb.salzland@t-online.de · www.ksb-salzland.de

