

Sportart	Referent	Beschreibung	Mitzubringen
Selbstverteidigung	Bert Dietrich	Verteidigung in besonderen Lebenslagen	Sportsachen / Trinken
Zumba Fitness	Simone Salewski	Zumba Fitness ist ein Tanzworkout zu lateinamerikanischer Musik. Dabei werden Aerobic und lateinamerikanische Tänze miteinander vereint. Vorkenntnisse im Tanzen sind NICHT erforderlich.	Trinken, Handtuch, Sportsachen
Fitdrum Trommeln	Nicole	Mit Trommelstöcken auf Pezzibälle: vielseitiges und rhythmisches Fitnessprogramm	
Jacobsen - konzentrierte Entspannung	Herr Meyer	Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.	evt. Decke
Floorball	Mal-Hie	Hier möchten wir eine junge und der breiten Bevölkerung noch recht unbekannt Sportart zum schnuppern vorstellen. Floorball ist ein ca. 20 Jahre junge Mannschaftssport, der Hallenhockey mit vielen Regeln aus dem Eishockey vereint. 4 Feldspieler pro Mannschaft spielen mit einem leichtem Schläger in den Händen und einem 20g leichten, luftigen Plastikball, den man mit kurzen kreislaufintensiven Sprints und Fingergeschick ins gegnerische Tor führt/zu schießen versucht. Floorball ist eine der schnellsten Sportarten, bei der der Ball eine Geschwindigkeit von über 200 km/h erreichen kann. Dieser Sport fördert koordinative Fähigkeiten und stärkt Bein- als auch Rückenmuskulatur.	
"Sitz-Gymnastik"	Angelika Bürkner TV-Jahn	"Sitz-Gymnastik" kann ein sanfter Weg sein um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu halten oder zu steigern und sich fit zu halten.	Handtuch, Sportsachen, Trinken
Redondo Plus Ball	Angela Block TV-Jahn	Spaß mit dem Redondo Plus Ball, gelenkschonendes Training für die Tiefenmuskulatur, lässt euch doch einfach überraschen.	Trinken, Sportsachen, Handtuch

Sportart	Referent	Beschreibung	Mitzubringen
Trommeln	Falk Röske	Die Teilnehmerinnen erlernen die grundlegenden Schalgtechniken der afrikanischen Trommeln und studieren orientalische Rhythmen ein. Anschließend werden Gesänge mit den erlernten Trommelrhythmen begleitet. Diverse Übungen vertiefen Rhythmusarbeit in der Gruppe.	wenn möglich keine Ringe an den Händen
Bogenschießen	Peter Gütschow	Bogenschießen ist ein vielfältiger Sport, wenn ihr lernen wollt mit Pfeil und Bogen umzugehen oder ein paar Tipps bekommen möchtet, seid ihr bei uns genau richtig.	
Line dancing	Rita Cochanski	Erlernen von Schrittfolgen, die sich ständig wiederholen, oft verbunden mit Richtungsänderungen. Getanzt wird zu country Rhythmen, aber auch zu Pop Songs.	Turnschuhe
Jumping Fitness	Anja Jumping-Fitness-Salzwedel	Jumping Fitness ist ein Gelenkeschonendes Ganzkörpertraining für jederman und das auch noch Spaß macht !	Trinken, Handtuch, Sportsachen
Thera-Band CLX 8 Loops	Sabine Milz TV-Jahn	Ganzkörpertraining - Kraft und Muskelaufbau	
Flexi-Bar	Sabine Milz TV-Jahn	Der Flexi Bar gilt als eines der wirksamsten Trainingsgeräte unserer Zeit, der Stab garantiert fast überall ein effektives und tiefenwirksames Training.	Handtuch, Sportsachen, Trinken
Skateboarding	Goodfoot Skateboarding e.V	Du standest noch nie auf einem Skateboard und hättest gerne ein paar Tips? Dann bist du hier genau richtig!	falls vorhanden eigenes Skateboard & Schutzausrüstung
Rhönrad- Durchdrehen mit cooler Haltung	Carmen Gratopp TV-Jahn	Körpererfahrung der anderen Art	Sportsachen, Haargummis
Fit mit dem Medizinball	Cordula Röhl-Radtke	Mit unserem klassischen Sportgerät werden Lauf-, Wurf- und Stoßübungen und darüber hinaus Kräftigungsübungen für unsere gesamte Athletik absolviert. Wir arbeiten oft partnerweise. Es macht viel	Trinken, Sportsachen, Handtuch
Style Mix	Steffi und Justine	Eine Mischung aus Irish Dance, Hip Hop und Booty Swing	Handtuch, Sportsachen, Trinken

Sportart	Referent	Beschreibung	Mitzubringen
Badminton	SV Eintracht Salzwedel 09	Badminton -die schnellste Rückschlagsportart der Welt! Grundlagen des Badmintonspiels werden gezeigt.	Badmintionschläger falls vorhanden
Cantienica	Stephanie Fischer	Cantienica ist die Methode für Körperform und haltung. Sie eignet sich als therapeutisch exaktes Fitnesstraining zum Erhalt der Muskelmasse, Straffheit und Schönheit von Formen oder zur lebenslangen Selbsteilung von Haltungsschäden, Rückenschmerzen sowie Gelenkschäden. Sie vermittelt gleichzeitig Kraft, Energie, Beweglichkeit und Koordination.	warme Socken, bequeme Kleidung
Qigong	Jutta Schattenberg	Wir "schnuppern in bewegtes und stilles Qigong mit dem Fokus auf die Körperwahrnehmung und Entspannung	Handtuch, Sportsachen, Trinken
Functional Training + Einführung in das Tabatatraining	Maria Zuleit	<i>functional Training</i> ist die sportliche Auseinandersetzung mit sich selbst - mit dem eigenen Körpergewicht - Wir möchten mit unserem Körper jeden Tag andere Herausforderungen und Aufgaben meistern: alltagsnahe, funktionelle und gesunde Bewegungsmuster mit hohem Anwendungscharakter werden besprochen und in einem Übungszirkel erprobt.Die Übungssequenzen der gesamten Trainingseinheit werden mit passender Trainingsmusik begleitet.	Handtuch, Sportsachen, Trinken

Sportart	Referent	Beschreibung	Mitzubringen
smoveyBEWEGUNGSKURS mit Claudia Werner® - smoveyCOACH	Claudia u. Carsten Werner	<p>Ganzkörpertraining mit smovey® für Jeden und jede Altersgruppe geeignet, bei dem es vielfältige Einsatzmöglichkeiten gibt.</p> <p>Bewegung und frische Luft ist gut, um den Alltag hinter sich zu lassen. smoveys sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die schon durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationen erzeugen. Dadurch wird die Muskulatur aktiviert, das Bindegewebe gestrafft und der Stoffwechsel gefördert. Der Sport mit den grünen Schwungringen smoveys ist an keine Altersgrenze gebunden und erfordert keine Vorkenntnisse.</p> <p>smovey® Praxistraining - lernen Sie die richtige Anwendung und erleben Sie, wie einfach es ist, sich mit den grünen Ringen fit, gesund & in Form zu halten oder auch zu bleiben.</p> <p>Ausbildungs-, Geschäfts- und Verdienstmöglichkeiten - Die Nachfrage nach smoveyCOACHES wird immer größer, deshalb richtet sich dieser Workshop auch an alle, die zukünftig selbst smoveyCOACH werden wollen.</p>	
Vinyasa Flow Yoga	Kristina	Kraftvolle und dynamische Bewegungen im Einklang mit dem Atem für einen ruhigen Geist.	Handtuch, Yogamatte, Decke
Orientalischer Tanz	Ines Weisflog und Annett Leffers INKA e.V.	Am Ende der einstündigen Einheit steht ein kleiner Exkurs in die Welt des <i>Tabata</i> trainings auf dem Plan: Ein aus Japan stammendes hochintensives & kurzes Ganzkörpertraining.	rutschfeste Socken, für die Hüfte ein einfaches Tuch/ Schal