



Altmarkkreis
Salzwedel




Sachsen-Anhalt
LANDESSPORT
BUND

BERUFSSCHULE
SALZWEDEL

07.11.26

FRAUENSport- AKTIONSTAG

Sei dabei und probier dich aus!

EINLASS: AB 08:30 UHR
ERÖFFNUNG: 09:20 UHR
WARM-UP: 09:40 UHR

1. WORKSHOP – RUNDE: 10:00 – 11:00 UHR
2. WORKSHOP – RUNDE: 11:30 – 12:30 UHR
3. WORKSHOP – RUNDE: 13:30 – 14:30 UHR
4. WORKSHOP – RUNDE: 15:00 – 16:30 UHR



www.ksb-altmarkwest.de

Im Teilnehmerinnenbeitrag in Höhe von 20 € ist ein Getränk, ein Mittagessen und 4 Workshops enthalten. Kinderbetreuung ist möglich, ist aber anzumelden. Anmeldeschluss ist der 05.11.26. Eingeladen sind alle interessierten Frauen, ob mit oder ohne Vereinsmitgliedschaft. Neben dem Spaß am Sport gibt es viele neue Anregungen für den Vereinssport (Teilnehmerinnen unter 16 Jahre nur mit Aufsichtsperson).

FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI:



**Altmarkkreis
Salzwedel**



**BERUFSSCHULE
SALZWEDEL**

07.11.26

FRAUENSport- AKTIONSTAG

Sei dabei und probier dich aus!

**EINLASS: AB 08:30 UHR
ERÖFFNUNG: 09:20 UHR
WARM-UP: 09:40 UHR**

1. WORKSHOP – RUNDE: 10:00 – 11:00 UHR
2. WORKSHOP – RUNDE: 11:30 – 12:30 UHR
3. WORKSHOP – RUNDE: 13:30 – 14:30 UHR
4. WORKSHOP – RUNDE: 15:00 – 16:30 UHR



Im Teilnehmerinnenbeitrag in Höhe von 20 € ist ein Getränk, ein Mittagessen und 4 Workshops enthalten. Kinderbetreuung ist möglich, ist aber anzumelden. Anmeldeschluss ist der 05.11.26. Eingeladen sind alle interessierten Frauen, ob mit oder ohne Vereinsmitgliedschaft. Neben dem Spaß am Sport gibt es viele neue Anregungen für den Vereinssport. (Teilnehmerinnen unter 16 Jahre nur mit Aufsichtsperson). Dient auch der ÜL C Fortbildung.

Yoga

Fitness

Bogenschießen

Body-
workout

Jazz Dance

Selbstverteidigung

Pilates

Trommeln

Miniband

Klangschalen-
meditation

Tanzaerobic

Krafttraining

FlexiBar

Step Aerobic

Aerobic Mobility

Autogenes
Training

Jumping Fitness

Tabata

Autogenes
Training

Bestform

Herzklopfen

Line Dance

Fitness
Boxen

Qigong

Gymnastik

**ANMELDUNG
ab 01.10.!**

WORKSHOP-ÜBERSICHT

10:00 - 11:00	11:30 - 12:30	13:30 - 14:30	15:00 - 16:00
WS 1	WS 2	WS 3	WS 4
101 JUMPING FITNESS	201 JUMPING FITNESS	301 STEP AEROBIC	401 STEP AEROBIC
102 AEROBIC/ MOBILITY	202 FITNESS- BOXEN+BAUCH	302 HERZKLOPFEN Fitness mit Kleinsportgeräten	402 HERZKLOPFEN Fitness mit Kleinsportgeräten
103 CORETRAINING MIT HANTELN	203 CORETRAINING MIT HANTELN	303 FELDENKRAIS ÜBUNGEN	403 FELDENKRAIS ÜBUNGEN
104 TROMMELN	204 TROMMELN	304 TROMMELN	404 TROMMELN
105 LINE DANCE	205 LINE DANCE	305 von BEWEGUNG in die RUHE	405 QIGONG/ ENTSPANNUNG
106 TABATA	206 BODYWORKOUT	306 AUTOGENES TRAINING	406 KLANGSCHALEN MEDITATION
107 SELBST- VERTEIDIGUNG	207 SELBST- VERTEIDIGUNG	307 SELBST- VERTEIDIGUNG	407 BESTFORM beweglich & fit
108 BOGEN- SCHIEßEN	208 BOGEN- SCHIEßEN	308 BOGEN- SCHIEßEN	408 BOGEN- SCHIEßEN
109 YOGA	209 FRAUENYOGA	309 FRAUENYOGA	409 YOGA
110 MINI-BAND	210 TRAINING mit dem eigenen KÖRPERGEWICHT	310 TANZ-Aerobic für Anfänger	410 MINI-BAND
111 JAZZ-DANCE	211 PILATES/ RÜCKENFIT	311 RHÖNRAD	411 RHÖNRAD
		312 SCHWINGSTAB/ FLEXIBAR	

Was sich hinter der Kursbezeichnung verbirgt und was Ihr mitbringen solltet, findet Ihr in einer kurzen Erklärung unter:
www.ksb-altmarkwest.de

Für ausgebildete Übungsleiterinnen (sportartübergreifender Breitensport) werden bei Teilnahme an 4 Workshops **4 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.**

ANMELDEMODALITÄTEN

Anmeldeschluss ist der **04.11.2026**, bitte nutzt dafür den untenstehenden Vordruck oder sendet eure Teilnahmewünsche per Mail an:

kloetze@ksb-altmarkwest.de

Betreff: Anmeldung FSAT

Bitte wähle bis zu vier Workshops und je zwei Ersatzkurse aus. Wir bemühen uns, möglichst viele Ersatzwünsche zu berücksichtigen.

Die Buchung der Workshopwünsche erfolgt nach Zahlungseingang. Der Teilnehmerbeitrag ist in Höhe von **20 €** bis zum **04.11.26** zu überweisen.

Bankverbindung:

Kreissportbund Altmark West e.V.

IBAN: DE 63 8105 5555 3000 0090 50

Sparkasse Altmark West

Zahlungsgrund: FSAT + Name Teilnehmerin

ANMELDUNG

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-mail:

Ich bin darüber informiert, dass der Veranstalter die im Rahmen der Veranstaltung entstandenen Bild- u. Videoaufnahmen für folgende Zwecke nutzt: Flyer, Chroniken, Internetseite, Social Media. Alle personenbezogenen Daten werden nach der Veranstaltung gelöscht. Teilnehmerbeiträge werden nicht zurück erstattet.

Workshops

Ich melde mich für folgende Workshops an:

UHRZEIT 1. WAHL 2. WAHL 3.WAHL

10:00 - 11:00

11:30 - 12:30

13:30 - 14:30

15:00 - 16:00

Kinderbetreuung ab 5 Jahren ja nein
 Alter des Kindes:

Datum Unterschrift:

WORKSHOP - ÜBERSICHT 2026

Frauenyoga

Ein Frauenyoga-Kurs (auch Feminine Yoga oder Zyklusyoga) ist speziell auf die anatomischen, hormonellen und emotionalen Bedürfnisse des weiblichen Körpers ausgerichtet. Anders als das traditionelle Yoga, das historisch oft von und für Männer entwickelt wurde, stehen hier weiche, fließende Bewegungen und die weibliche Gesundheit im Fokus. Matte mitbringen!

Pilates Rückenfit

Ein „Pilates Rückenfit“-Kurs kombiniert die präzisen Prinzipien des klassischen Pilates mit gezielten Übungen der funktionellen Rückenschule. Das primäre Ziel ist es, die tief liegende Rumpfmuskulatur (das sogenannte „Powerhouse“) zu stärken, die Wirbelsäule zu mobilisieren und Haltungsfehler sowie Verspannungen nachhaltig abzubauen. Matte mitbringen!

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Tiefenentspannung, das auf dem Prinzip der Autosuggestion basiert. Durch das konzentrierte, gedankliche Wiederholen präziser Formeln – wie der Vorstellung von Schwere oder Wärme – wird das vegetative Nervensystem gezielt in den Ruhezustand versetzt. Diese mentale Technik ermöglicht es dem Übenden, körperliche Stresssymptome wie Herzrasen oder Muskelverspannungen in kürzester Zeit selbstständig und ohne äußere Hilfsmittel zu regulieren. Matte mitbringen!

Jumping Fitness

Zu rhythmischer Musik geht es auf und ab, vor und zurück auf einem sechseckigen Trampolin. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt. Mitzubringen: Handtuch, Trinken

Trommeln

Wir trommeln und grooven zusammen, probieren einfache Rhythmen und lernen interessante Instrumente kennen..

Bogensport

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 Dance

Erlernen von Schrittfolgen, die sich ständig wiederholen, oft verbunden mit Richtungsänderungen. Getanzt wird zu country Rhythmen, aber auch zu Pop Songs.

Rhönrad

Körpererfahrung der anderen Art. Lasst uns gemeinsam dieses außergewöhnliche Sportgerät - Rhönrad kennenlernen. Gefragt sind Körperspannung, Koordination, Mut und Kraft.

WORKSHOP - ÜBERSICHT 2026

Aerobic Mobility

kombiniert klassisches Ausdauertraining (Aerobic) mit gezielten Beweglichkeitsübungen (Mobility). Das Ziel ist es, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und gleichzeitig die Gelenkfunktion, Flexibilität und Bewegungskontrolle zu verbessern.

Atemübungen mit Klangschalenmeditation

Dieser Workshop vereint die bewusste Lenkung des Atems mit den harmonisierenden Schwingungen von Klangschalen. Die Kombination hilft dabei, das vegetative Nervensystem tiefgreifend zu beruhigen, Stress abzubauen und die Körperwahrnehmung zu stärken. Kernziele sind Stressabbau & Entspannung, Vertiefte Atmung sowie Präsenz & Achtsamkeit.

Coretraining mit Hanteln

Stabilisierung und Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur (Bauch, unterer Rücken, Becken und Gesäß). Der gezielte Einsatz von Kurzhanteln bricht die Symmetrie auf, setzt neue Reize für die Balance und fordert die sogenannte Antirotation – die Fähigkeit des Rumpfes, unkontrolliertem Eindrehen oder Einknicken zu widerstehen.

MiniBand Workout

Miniband-Workout-Kurs ist ein hocheffizientes Ganzkörpertraining, das die kompakten, elastischen Widerstandsbänder nutzt, um Muskelkraft, Stabilität und Ausdauer zu verbessern. Da die Bänder in verschiedenen Stärken existieren, eignet sich der Kurs für jede Fitnessstufe.

Jazz Dance

In diesem Kurs kombinieren wir elegante und dynamische Tanzbewegungen mit rhythmischen Elementen aus der Jazzmusik. Du lernst nicht nur tolle Choreografien, sondern entwickelst auch deinen eigenen Tanzstil und Ausdruck. Der Kurs fördert deine Musikalität, Flexibilität und Körperbeherrschung.

Yoga

In diesem Kurs wird versucht der Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen. Durch klassische Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungstechniken werden Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein gefördert. Die sanfte Praxis unterstützt Stressabbau und sorgt für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Matte mitbringen!

Sanftes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

Hier kommen alle auf ihre Kosten, die nicht so viel Schwitzen wollen aber trotzdem ihren Körper kräftigen möchten. Begonnen wird mit einer dynamischen Erwärmung. Dann folgt eine Folge von Kräftigungsübungen welche im Stehen beginnt, im Liegen endet und fast jede Muskelgruppe mindestens einmal beansprucht. Es folgt eine längere Dehnung und eine kurze Entspannung am Ende.

FlexiBar/Schwingstäbe

Der Flexi Bar gilt als eines der wirksamsten Trainingsgeräte unserer Zeit, der Stab garantiert fast überall ein effektives und tiefenwirksames Training.

WORKSHOP - ÜBERSICHT 2026

Fitness Boxen

In unserem Fitnessboxen trainierst du deine Kraft, Ausdauer und Koordination mit schnellen, präzisen Bewegungen – ganz ohne Ausrüstung! Dieser Kurs kombiniert klassische Boxtechniken mit intensiven Cardio-Elementen und sorgt so für ein effektives Ganzkörpertraining. Wir kombinieren diese Einheit mit effektiven Bauchübungen.

Schwitzen mit Tabata

In dieser Kursstunde kommen die Teilnehmerinnen mit einem Tabataworkout ins Schwitzen. Einer kurzen Erwärmung folgen Tabatalieder, welche die Dauer und die Pausen der Übungen vorgeben. Das Training ist dynamisch und setzt eine gewisse Grunderfahrung voraus, da die Übungen recht schnell aufeinander folgen. Ziel ist ein Ausdauerkrafttraining zur Verbesserung der Fitness. Den Abschluss bilden Dehnungsübungen.

Feldenkrais Übungen

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, die darauf abzielt, über bewusste und sanfte Bewegungen unbewusste Bewegungsmuster zu erkennen, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Sie wurde von Moshé Feldenkrais entwickelt.

Step Aerobic

Mit einem Step-Brett und jeder Menge Energie trainierst du Ausdauer, Koordination und Muskulatur. In diesem Kurs kombinieren wir dynamische Schrittfolgen und rhythmische Bewegungen zu einer motivierenden Choreografie, die sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene fordert.

Von der Bewegung in die Ruhe

Das Konzept „Von der Bewegung in die Ruhe“ beschreibt ein bewährtes Prinzip aus der Stressbewältigung, Körpertherapie und Meditationspraxis.

Tanzaerobic für Anfänger

Dieser Tanzaerobic-Kurs kombiniert einfache, rhythmische Tanzbewegungen am Boden zu einer leicht verständlichen Choreografie. Das Training verbessert die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dank motivierender Musik und fließender Schrittkombinationen ist der Kurs der ideale, stressfreie Einstieg in das Cardio-Training für zu Hause. Eventuell wird auch ein Step Brett integriert.

Herzklopfen-Frauenfitness mit Kleinsportgeräten

Herz-Kreislauf-Training mit gezieltem Kraft- und Stabilisationstraining welches speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet ist. Das Konzept ist darauf ausgelegt, spielerisch die Herzfrequenz in die aerobe Zone zu bringen, die Fettverbrennung anzukurbeln und gleichzeitig durch den variablen Einsatz von Kleinsportgeräten die Tiefenmuskulatur sowie die Koordination zu stärken.

WORKSHOP - ÜBERSICHT 2026

Frauenyoga

Ein Frauenyoga-Kurs (auch Feminine Yoga oder Zyklusyoga) ist speziell auf die anatomischen, hormonellen und emotionalen Bedürfnisse des weiblichen Körpers ausgerichtet. Anders als das traditionelle Yoga, das historisch oft von und für Männer entwickelt wurde, stehen hier weiche, fließende Bewegungen und die weibliche Gesundheit im Fokus. Matte mitbringen!

Pilates Rückenfit

Ein „Pilates Rückenfit“-Kurs kombiniert die präzisen Prinzipien des klassischen Pilates mit gezielten Übungen der funktionellen Rückenschule. Das primäre Ziel ist es, die tief liegende Rumpfmuskulatur (das sogenannte „Powerhouse“) zu stärken, die Wirbelsäule zu mobilisieren und Haltungsfehler sowie Verspannungen nachhaltig abzubauen. Matte mitbringen!

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Tiefenentspannung, das auf dem Prinzip der Autosuggestion basiert. Durch das konzentrierte, gedankliche Wiederholen präziser Formeln – wie der Vorstellung von Schwere oder Wärme – wird das vegetative Nervensystem gezielt in den Ruhezustand versetzt. Diese mentale Technik ermöglicht es dem Übenden, körperliche Stresssymptome wie Herzrasen oder Muskelverspannungen in kürzester Zeit selbstständig und ohne äußere Hilfsmittel zu regulieren. Matte mitbringen!

Jumping Fitness

Zu rhythmischer Musik geht es auf und ab, vor und zurück auf einem sechseckigen Trampolin. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt. Mitzubringen: Handtuch, Trinken

Trommeln

Wir trommeln und grooven zusammen, probieren einfache Rhythmen und lernen interessante Instrumente kennen..

Bogensport

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 Dance

Erlernen von Schrittfolgen, die sich ständig wiederholen, oft verbunden mit Richtungsänderungen. Getanzt wird zu country Rhythmen, aber auch zu Pop Songs.

Rhönrad

Körpererfahrung der anderen Art. Lasst uns gemeinsam dieses außergewöhnliche Sportgerät - Rhönrad kennenlernen. Gefragt sind Körperspannung, Koordination, Mut und Kraft.