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

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

BERUFSSCHULE SALZWEDEL

07.11.26

FRAUENSPORT-AKTIONSTAG

Sei dabei und probier dich aus!

Yoga
Fitness
Bogenschießen
Body-workout
Jazz Dance
Selbstverteidigung
Trommeln
Pilates
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

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.

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
	212 REDONDOBALL	**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.

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Altmarkkreis Salzwedel

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 mintbringen!

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.

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Altmarkkreis Salzwedel

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 wir 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.

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Altmarkkreis Salzwedel

WORKSHOP - ÜBERSICHT 2026

Bestform -Beweglich. Stark. Fit.
ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining für mehr Energie, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl im Alltag. Referent: Falk Leja

Qigong und Entspannung
In diesem Kurs verbinden wir sanfte, fließende Qigong-Bewegungen mit bewusster Atmung und Achtsamkeitsübungen, um den Geist zu beruhigen und tief sitzende körperliche Verspannungen zu lösen. Ohne jegliche Vorkenntnisse lernen Sie einfache, alltagstaugliche Methoden kennen, um Stress effektiv abzubauen und neue Lebensenergie zu tanken. Ein idealer Ausgleich zum hektischen Alltag, der Ihnen hilft, wieder ganz in Ihre innere Balance zu finden.

Selbstverteidigung
Ein Selbstverteidigungskurs vermittelt dir einfache, effektive Techniken und Verhaltensweisen, um dich in bedrohlichen Situationen körperlich und mental zu schützen. Dabei werden sportliche Techniken erlernt.

Bodyworkout
Dieser Kurs ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraftausdauer, Stabilität und allgemeiner Fitness. Gezielte Übungen vermitteln Techniken zur VErbesserung der persönlichen Fitness. Anspruchsvoll.

Training mit dem Redondo Ball
Wir trainieren den gesamten Körper und auch die tiefen kleinen Muskeln. Lasst uns gemeinsam Spaß haben. Mitzubringen: Matte, (ggf. kleine Decke und Kissen)