Organisatorische Hinweise:

Für eine gute Vorbereitung der Veranstaltung benötigen wir Ihre Unterstützung.

Ihre Voranmeldung erwarten wir bis 26.10.2016 an:

Kreissportbund/Sportjugend Landkreis Rostock
Geschäftsstelle Güstrow Christiane Mende

Fax 03843/681006
Telefon 03843/615847
E-Mail s-j-guestrow@t-online.de

oder Edmund Jungerberg

Telefon 01723104439
E-Mail Fitness-Gesundheit@gmx.de

Bitte lockere Sportkleidung mitbringen, Umkleideräume stehen zur Verfügung. Speisen und Getränke erhalten sie vor Ort.

Versicherungsschutz besteht im Rahmen der Sportversicherung für Vereinsmitglieder. Für Teilnehmer, die nicht im Sportverein organisiert sind, besteht Versicherungsschutz während der aktiven sportlichen Betätigung im Rahmen des zusätzlich abgeschlossenen Versicherungsvertrages.

Für die Teilnahme ist ein Unkostenbeitrag von 3,00 € zu entrichten.

Frauen-sportaktionstag 2016

05.11.2016 Recknitz - Sporthalle Laage

Frauensportaktionstag 2016

Mit dieser Veranstaltung möchte der Kreissportbund Landkreis Rostock und seine Sportjugend mit einem breiten sportlichen Angebot Frauen und Mädchen zum Mitmachen und Ausprobieren anregen. Herzlich eingeladen sind alle, die Spaß und Lust an Bewegung haben. Überzeugen Sie sich selbst, bringen Sie Ihre Nachbarin, Freundin, Kollegin und Bekannte mit- gemeinsam Sport treiben macht doppelt so viel Spaß!

Ablauf:

08.30 Uhr	Einlass
09.00 Uhr	Eröffnung
09.15 Uhr	gemeinsame Erwärmung
09.30 Uhr	Beginn der Mitmachangebote
12.30 Uhr	Mittag
13.00 Uhr	Mitmachangebote
15.30 Uhr	Ende der Mitmachangebote

Mitmachangebote

Selbstverteidigung

Vermittlung einfacher Selbstverteidigungstechniken, Erkennen und Lösen von Konfliktsituationen, Kennenlernen der eigenen Grenzen und Stärken-Selbstbewusstsein stärken.

Rücken-Balance

Alles, was dem Rücken gut tut!
Rückenbalance ist ein ganzheitliches Bewegungstraining. Es werden Bewegungsabläufe bewusst gemacht und geringfügige Korrekturen können eine Entlastung des Bewegungsapparates bewirken.

Nordic Walking

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen.

Zumba

Zumba ist durch den Einsatz von lateinamerikanischen Rhythmen eine gute Kombination aus Tanz und Fitness zur Verbesserung der Kondition und Muskelkraft.

Line Dance

Line Dance ist nicht nur Liebe zur Coutry- Musik, sondern auch Freude und Spaß an der Bewegung.

Drums Alive

Drums Alive ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es ist ein Programm, das ein gesundes physisches, psychisches, mentales und emotionales Gleichgewicht fördert.

Spinning

Ausdauersport auf einem Fahrrad, das sich nicht fortbewegt. Jede Teilnehmerin wählt ihren Schwierigkeitsgrad selbst aus.

Lustiger Fitness Test

Last Euch überraschen.

Kleine Tänze

Freude an Rhythmus und Bewegung, fördert die Koordination, Konzentration, Kondition, Körpergefühl und Kreativität.

AOK

Angebote, Informationen und Beratung rund um das Thema Gesundheit, z.B. Blutdruckmessung, Lungenfunktionstest, Handkraftmessung u.v.m..