

Frauen gewinnen

Organisatorische Hinweise:

Für eine gute Vorbereitung der Veranstaltung benötigen wir Ihre Unterstützung.

Ihre Voranmeldung erwarten wir bis 10. 03. 2019 nur schriftlich auf beiliegender Voranmeldung (unbedingt erforderlich für Einsatz der Busse) telefonische Anmeldungen werden nicht entgegengenommen!

Stadtsportbund Dessau-Roßlau e.V.

Erich-Köckert- Str. 48, 06842 Dessau-Roßlau

per Fax **0340/8822197**

per Telefon **0340/8822196**

per E-mail info@ssbdessau.de

Die Teilnahme an allen Aktionen ist kostenlos.

Bitte lockere (Sport)Kleidung mitbringen,

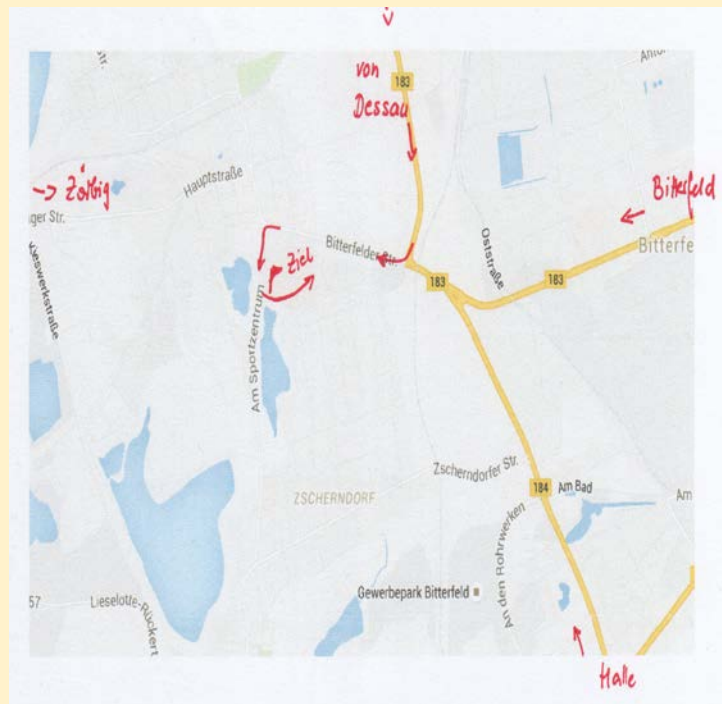
Umkleieräume stehen zur Verfügung.

Matten bitte mitbringen.

Speisen und Getränke können vor Ort käuflich erworben werden.

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.

Frauen gewinnen



Unterstützt durch:

**Bundesprogramm
„Integration durch Sport“**



Frauen- sportaktionstag 2019



23.03.2019

Am Sportzentrum 25

06792 Sandersdorf-Brehna



Frauensportaktionstag 2019

Die Landesveranstaltung des Frauensportaktionstages 2019 ist die 9. Aktion in dieser Reihe. Sie ist eine gemeinsame Veranstaltung des Stadtsportbundes Dessau-Roßlau, des Kreissportbundes Anhalt-Bitterfeld unterstützt durch den Landessportbund Sachsen-Anhalt – Integration durch Sport und möchte mit einem breiten sportlichen Angebot Frauen und Mädchen zum Mitmachen und Ausprobieren anregen. Herzlich eingeladen sind alle, die Spaß und Lust an Bewegung haben. Wir möchten Anregungen für den Vereinssport geben, aber auch Frauen und Mädchen ansprechen, die den Weg in den Sportverein noch nicht gefunden haben. Überzeugen Sie sich selbst, bringen Sie Ihre Nachbarin, Freundin, Kollegin und Bekannte mit - gemeinsam Sport treiben macht doppelt so viel Spaß!

Programm:

- 9:00 Uhr Einlass
- 10:00 Uhr Eröffnung
- 10:15 Uhr gemeinsame Erwärmung
- 10:30 Uhr Beginn der Mitmachangebote
- Ca.13.00 Verlosung *
- Gegen 13.30 Ende

Die Teilnahme ist kostenlos.

* Die Teilnahme an der Verlosung erfordert Ihre Anwesenheit.

Mitmachangebote

	<p><u>Yoga</u></p> <p>verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, sich in seiner Ganzheit wahr zu nehmen und zu spüren. Yoga hilft, Stress und Anspannungen abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen.</p>	<p><u>Selbstverteidigung</u></p> <p>Vermittlung einfacher Techniken der Selbstverteidigung, Erkennen und Lösen von Konfliktsituationen, Kennenlernen der eigenen Grenzen und Stärken – Selbstbewusstsein stärken.</p>	
<p><u>Boxen</u></p> <p>Sie boxen sich durchs Leben? Versuchen Sie es einmal mit der Sportart. Nur Mut! Gut fürs Selbstvertrauen.</p>		<p><u>Balancetraining</u></p> <p>Die Übungen trainieren das Gleichgewicht, wirken sich positiv auf die Körperhaltung aus und verbessern Koordination und Körperstabilität.</p>	<p><u>Orientalischer Tanz</u></p> <p>ist eine sehr weibliche Bewegungsform, ausgehen von der Körpermitte. Geschmeidige Bewegungen, unterlegt mit entsprechender Musik und wie ganz nebenbei fit und gelenkig – die ideale Kombination.</p>
<p><u>AOK</u></p> <p>Angebote, Informationen und Beratung rund um das Thema Gesundheit, z.B. Blutdruckmessung u.v.m..</p>	<p><u>Die Pilatesrolle</u></p> <p>für Gymnastik mit dem Oberkörper und Gleichgewichtstraining. Das Gerät unterstützt Kräftigungs- und Dehnungsübungen am Boden, führt zu effektiven Belastungsreizen.</p>		<p><u>Dehnung richtig ausgeführt</u></p> <p>Dehnen ist wichtig – jedoch bitte richtig – langsam, konzentriert ohne zu federn bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist.</p>
	<p><u>1. Hilfe - Praxis</u></p> <p>Erste Hilfe – lebensrettende und gesundheitserhaltende Sofortmaßnahmen, die von jeder Person erlernt und bei Notfällen angewendet werden können, bis professionelle Hilfe eintrifft.</p>	<p><u>Calisthenics oder Useyourbody</u></p> <p>Eine Form körperlichen Trainings, in dem eine Reihe von einfachen, oft rhythmischen Bewegungsabläufen erfolgt und für die nur das eigene Körpergewicht genutzt wird.</p>	