



Am **16. Oktober 2021** veranstaltet der Kreissportbund Wesermarsch e.V. den 5. FrauenSportTag in der Wesermarsch. Es sind alle Frauen ab 16 Jahre herzlich willkommen um in Elsfleth abwechslungsreiche Sportangebote auszuprobieren. Es werden **34 Workshops** angeboten, mit bekannten Sportarten, neuen Trendsportarten, Fitnessangeboten und das ParkSportAbzeichen kann absolviert werden.

Die Workshops finden in der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr statt.

**Für Übungsleiterinnen mit der ÜL-Lizenz Breitensport, können 4 LE zur Verlängerung anerkannt werden.**

Die Teilnahmegebühr beträgt 20,00 € inkl. Verpflegung, Getränke gegen Gebühr.  
Treffpunkt: 9:00 Uhr Stadthalle Elsfleth, weitere Informationen auf unserem Flyer!

## Das erwartet Dich in den Workshops

1. **Spinning I:** Ausdauertraining auf dem Indoor-Cycle, mit Musik
2. **ZUMBA I:** Tänzerische Allround-Fitness mit aktueller Popmusik
3. **Bauch, Beine, Po:** Kräftigende, straffende Übungen in der Problemzone
4. **Pilates:** Gezielte Gymnastik zur Ganzkörperkräftigung ausgehend von der Mitte
5. **Der Kick mit dem Gym-Stick:** Mobilisation und Kräftigung von Extremitäten und Rumpf
6. **Frauenfußball I:** Einführen und Üben, den Ball mit den Füßen spielen – auf dem Sportplatz
7. **Handhabung des Defibrillators:** Technische Einweisung des Notfallgerätes
8. **Sport und Ernährung:** Fachfrauen referieren zur sinnvollen Ernährung vor, während und nach dem Sport, (Praxisanteil zum Probieren?)
9. **Mobile Koordination:** Geist und Körper verbinden, bewegt im Raum, allein, mit Partner, in kleinen Gruppen
10. **Hot Iron:** Training mit Langhanteln, Kraft – Ausdauer – Konditionsverbesserung
11. **Beckenbodentraining:** Spezielle Gymnastik zur Kräftigung des Beckenbodens
12. **Rücken im Takt:** Gezielte Übungen zur Verbesserung der Rückenkonstitution mit Musik

13. **Bauchtanz I:** Erfahre die Beweglichkeit deines Beckens zu orientalischer Musik
14. **Frauenfußball II:** Übungsvarianten des Spielens des Balls mit den Füßen – auf dem Sportplatz
15. **Handhabung des Defibrillators:** Technische Einweisung des Notfallgerätes, Praxis ist möglich
16. **Muskeln ausstreichen:** Fachliche angeleitete Massage, Bereitschaft für Körperkontakt erforderlich
17. **Spinning II:** Fortsetzung des ersten Teils mit Variationen
18. **ZUMBA II:** Tänzerische Allround-Fitness auch als Choreografie
19. **Beckenmuskeln und Hüftgelenke I:** harmonisch bewegen, kräftigen und stabilisieren, Übungsbeispiele für jeden Tag
20. **Boddy im Flow:** Ganzheitliche Gymnastik durch den Körper fließen lassen 1
21. **Brasil Workout:** Kleines Gerät – intensive Wirkung zur Kräftigung der kleinen Rumpfmuskulatur
22. **ParkSportAbzeichen I:** Sportabzeichen einmal anders im Park ablegen! Offizielle Anerkennung
23. **Nordic Walking I:** Einführende Anleitung bis zum praktischen Ausdauersport
24. **Bandagen richtig anlegen:** Tipps zur richtigen Erstversorgung bei strapazierten Muskeln und Gelenken
25. **Fit im Wasser:** Wassergymnastik im Stehbereich
26. **Stabilisation beweglich üben:** Stabilisation und Bewegung – die Gegensätze üben die Körperwahrnehmung vielfältig
27. **Hot Iron mit Brett:** Langhanteltraining mit dem Stepp-Brett ist eine Steigerung der Herausforderung an die Fitness
28. **Beckenmuskeln und Hüftgelenke II:** Intensivierung von Nr. 22, aber gern auch separat üben
29. **Stepp meets Flexibar:** Übungen mit den „Tups am Stab“ am Stepp-Brett fordern Kraft, Kondition und Koordination
30. **Bauchtanz II:** Intensivierung der Beckenbeweglichkeit zu orientalischer Musik
31. **ParkSportAbzeichen II:** Um das Sportabzeichen erfolgreich abzuschließen ist dieses Angebot nötig
32. **Nordic Walking II:** Kombination auch als Ergänzung zum ParkSportAbzeichen
33. **Magnesium im Sport:** Vortrag
34. **Schwimm Dich locker:** Schwimmen, wie Du möchtest, ohne Anleitung