

# Frauen gewinnen

## Organisatorische Hinweise:

Für eine gute Vorbereitung der Veranstaltung benötigen wir Ihre Unterstützung.

**Ihre Voranmeldung erwarten wir bis 30. 09.2014 im**

**Stadtsporbund 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](mailto:info@ssbdessau.de)

**und bis zum**

**19.09.2014 im (unbedingt erforderlich für Einsatz der Busse)**

**Kreissportbund Anhalt-Bitterfeld e. V.**

PF 1160, 06754 Bitterfeld-Wolfen

per Fax **03494/383845**

per Telefon **03494/383824**

per mail [info@ksb-abi.de](mailto:info@ksb-abi.de)

**Die Teilnahme an allen Aktionen ist kostenlos.**

Bitte lockere (Sport)Kleidung mitbringen, Umkleieräume stehen zur Verfügung. 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



## Anfahrtsskizze

Unterstützt durch:

Bundesprogramm  
„Integration durch Sport“



# Frauen- sportaktionstag 2014



**11. Oktober 2014**

**Anhalt-Arena**

**Dessau**



# Frauensportaktionstag 2014

Die Landesveranstaltung des Frauensportaktionstages 2014 in Dessau-Roßlau 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
- **13:00 Uhr** Vorstellung Bokwa
- **13:30 Uhr** Verlosung\*

Die Teilnahme ist kostenlos.

\*Die Teilnahme an der Verlosung erfordert Ihre Anwesenheit.

## Mitmachangebote

	<p><b><u>Flexibar</u></b></p> <p>Dieses Sportgerät eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur zu kräftigen. Das Bindegewebe wird gefestigt, die Haltung verbessert und der Stoffwechsel erhöht.</p>	<p><b><u>Selbstverteidigung</u></b></p> <p>Vermittlung einfacher Selbstverteidigungstechniken, Erkennen und Lösen von Konfliktsituationen, Kennenlernen der eigenen Grenzen und Stärken – Selbstbewusstsein stärken.</p>	<p><b><u>Step Aerobic</u></b></p> <p>Einfache Bewegungen auf, über und um ein höhenverstellbares Steppbrett, kombiniert mit toller Musik bringen den ganzen Körper in Schwung.</p>
<p><b><u>Boxen</u></b></p> <p>Sie boxen sich durchs Leben? Versuchen Sie es einmal mit der Sportart. Nur Mut! Gut fürs Selbstvertrauen.</p>		<p><b><u>Rücken-Balance</u></b></p> <p>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.</p>	<p><b><u>Pilates</u></b></p> <p>Wir kräftigen durch die Übungen die Muskulatur und steigern dadurch auf eine sanfte Art unsere Kraft und Beweglichkeit.</p>
<p><b><u>AOK</u></b></p> <p>Angebote, Informationen und Beratung rund um das Thema Gesundheit, z.B. Blutdruckmessung u.v.m..</p>	<p><b><u>Zumba</u></b></p> <p>Zumba ist durch den Einsatz von lateinamerikanischen Rhythmen eine gute Kombination aus Tanz und Fitness zur Verbesserung der Kondition und Muskelkräftigung.</p>		<p><b><u>Langhanteltraining</u></b></p> <p>Wer regelmäßig mit Hanteln trainiert, formt die Figur, stärkt seine Muskulatur und entwickelt Kraft. Sie verbessern Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl.</p>
<p><b><u>Bogenschießen</u></b></p> <p>Wir erlernen den richtigen Umgang mit Pfeil und Bogen und werden dann vielleicht auch die Scheibe treffen.</p>	<p><b><u>Ein- und durchschlafen</u></b></p> <p>Tipps und Anregungen für einen gesunden, erholsamen Schlaf.</p>	<p><b><u>Spinning</u></b></p> <p>Ausdauersport auf einem Fahrrad, das sich nicht fortbewegt. Jede Teilnehmerin wählt ihren Schwierigkeitsgrad selbst aus.</p>	

Änderungen möglich