• DEINE WAHL •

09.00 – 09 45 Uhr			
1A	Lust auf fit - Come together	1B	Zumba® Fitness
1C	DRUMS ALIVE®	1D	Yoga Morgengruß
10.15 – 11.00 Uhr			
2A	Selbstverteidigung	2B	Zumba® Gold
2C	Chi Yoga Dance	2D	Urban Fitness
2E	Antara®	2F	Vortrag: Faszien
2G	Body Weight - Bauch		
11.15 – 12.00 Uhr			
3A	REBOUNDING	3B	Aerobic 4 All
3C	TÔSÔ X	3D	Yoga Outdoor
3E	Meine Füße	3F	Sturzprävention
3G	Spinefitter®		
12.15 – 13.00 Uhr			
4A	REBOUNDING	4B	Selbstverteidigung
4C	Modern Line Dance	4D	Fit Boxing
4E	Kraftzirkel	4F	Life Kinetik®
4G	Vortrag: Ess dich fit	4h	Spinefitter®
14.15 – 15.00 Uhr			
5A	Latin Dance	5B	Tanz der Krieger
5C	Blind Yoga	5D	Reactiv
5E	YoChi Balance	5F	Vortrag: Richtig Fasten
5G	Rücken Spezial		
15.15 – 16.00 Uhr			
6A	Hip Hop	6B	Pilates meets Yoga
6C	Slow Flows	6D	Unwinding Yoga
6E	Gedächtnis-Training	6F	Ballance Concept®
16.15 – 17.00 Uhr			
7A	Stretch & Relax	7B	PME
7C	Atemwunder-Wunderatem	7D	Ballance Concept®

Bitte markiere in jeder Zeitschiene deine beiden Workshops mit Priorität 1 und 2, an denen du gerne teilnehmen möchtest.

Sende oder maile uns dann deine Anmeldung mit Angabe deines Namens, deiner Adresse & deiner E-Mail Adresse zu.

• WORKSHOP-ÜBERSICHT •

	Workshop 1	Workshop 2	Workshop 3	Workshop 4	Workshop 5	Workshop 6	Workshop 7	Workshop 8
09:00 - 09:45 Uhr	1A LUST AUF FIT – COME TOGETHER *Christine Oehme-Gourgues*	1B ZUMBA® FITNESS *Jaqueline Ewald*	1C DRUMS ALIVE® *Nicole Saal*	1D YOGA MORGENGRUSS *Esther Duschl*				
10:00 UHR: ERÖFFNUNG UND BEGRÜSSUNG IN HALLE 3								
10:15 - 11:00 Uhr	2A SELBSTVERTEIDIGUNG *Simone Schalkowsky*	2B ZUMBA® GOLD *Jaqueline Ewald*	2C CHI YOGA DANCE *Eike Hensch*	2D URBAN FITNESS *Claudia Ruffer*	2E ANTARA *Nicole Saal*	2F VORTRAG FASZIEN *Ursula Fernández*	2G BODY WEIGHT - BAUCH *Nora Gourgues*	
11:15 - 12:00 Uhr	3A REBOUNDING *Sylvia Zukrigl*	3B AEROBIC 4 ALL *Tina Keiper*	3C TÔSÔ X *Mirjam Popiuk*	3D YOGA OUTDOOR *Esther Duschl*	3E MEINE FÜSSE *Nicole Saal*	3F STURZPRÄVENTION *Christine Oehme-Gourgues*	3G SPINEFITTER® *Ursula Fernández*	
12:15 - 13:00 Uhr	4A REBOUNDING *Sylvia Zukrigl*	4B SELBSTVERTEIDIGUNG *Simone Schalkowsky*	4C MODERN LINE DANCE *Nicole Saal*	4D FIT BOXING *Claudia Ruffer*	4E KRAFTZIRKEL *Esther Duschl*	4F LIFE KINETIK® *Christine Oehme-Gourgues*	4G ESSE DICH FIT *Anja Göllinger*	4H SPINEFITTER® *Ursula Fernández*
13:00-14:15 UHR: MITTAGSPAUSE								
14:15 - 15:00 Uhr	5A LATIN DANCE *Tina Keiper*	5B TANZ DER KRIEGER *Eike Hensch*	5C BLIND YOGA *Silke Schuster*	5D REACTIV *Esther Duschl*	5E YOCHI BALANCE *Grit Senfter*	5F RICHTIG FASTEN *Anja Göllinger*	5G RÜCKEN SPEZIAL *Christine Oehme-Gourgues*	
15:15 - 16:00 Uhr	6A HIP HOP *Mirjam Popiuk*	6B PILATES MEETS YOGA *Eike Hensch / Christine Oehme-Gourgues*	6C SLOW FLOWS *Silke Schuster*	6D UNWINDING YOGA *Grit Senfter*	6E GEDÄCHTNIS-TRAINING *Jutta Zabanoff*	6F BALLANCE CONCEPT® *Ursula Fernández*		
16:15 - 17:00 Uhr	7A STRETCH & RELAX *Silke Schuster*	7B PME *Jutta Zabanoff*	7C ATEMWUNDER - WUNDERATEM *Grit Senfter*	7D BALLANCE CONCEPT® *Ursula Fernández*				

ENTSPANNUNG | *FITNESS* | *KÖRPERWAHRNEHMUNG* | *VORTRAG*

bildungswerk
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

SORGT FÜR

...mehr Gesundheit in unserer Gesellschaft

...mehr soziale Kompetenz bei den Menschen

...mehr Integration in unserem Land

...mehr Begegnungen zwischen Individuen

...mehr Mobilität und Kontakt zwischen Personen unterschiedlicher Kulturen

1974 *Gründung des Bildungswerk des LSB als bundesweit erste Weiterbildungseinrichtung in Trägerschaft des Sports.*

HEUTE *steht das Bildungswerk des LSB für Innovation aus Tradition – für Erlebnisse mit Gesundheitswirkung!*

www.bildungswerksport.de

bildungswerk LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

18. AKTIONSTAG

Schifferstadt
Samstag, 09. September 2023, 09⁰⁰-17⁰⁰ Uhr
79 Euro inkl. Mittagssnack

LUST AUF FIT 2023

bewegen

entspannen

erleben

bildungswerk LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

43 Workshops
16 Referent*innen

• BESCHREIBUNGEN DER WORKSHOPS •

1 A: Lust auf fit - Come together mit Christine Oehme-Gourgues
Warm-Up mit Spaß, macht Lust auf fit.

1 B: ZUMBA® Fitness mit Jaqueline Ewald
Abtanzen zu toller Musik, gute Laune und Energie tanken – dein Partyauftakt in den Tag.

1C: DRUMS ALIVE® mit Nicole Saal
Feel the beat! DRUMS ALIVE® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die deine Füße zum Stampfen und deinen Körper in Bewegung bringen.

1D: Yoga Morgengruß mit Esther Duschl
Yoga – dein natürlicher Muntermacher am Morgen. Eine fließende, variantenreiche und gut abgestimmte Bewegungsabfolge erwartet dich - das perfekt dosierte Warm-Up für den Start in den Tag. Geübt wird barfuß auf der Yogamatte.

2 A: Selbstverteidigung mit Simone Schalkowsky
Lerne effektive Selbstschutztechniken kennen, die dir ermöglichen, auch körperlich überlegene Angreifer wirkungsvoll abzuwehren. Für Frauen und Männer!

2 B: ZUMBA® Gold mit Jaqueline Ewald
Gute Stimmung und viel Spaß bei mitreißender Musik, etwas weniger intensiv, quasi ZUMBA® Fitness light!

2 C: Chi Yoga Dance mit Eike Hensch
Yogahaltungen verschmelzen mit tänzerischen Elementen. Die Musik wird in Bewegung umgesetzt und die Seele kann tanzen.

2 D: Urban Fitness mit Claudia Ruffer
Die Stadt ist eine echte Alternative zum Fitness-Studio. Bänke, Treppen, Geländer, Spielplatzgeräte und Wege bieten sich hervorragend an, um Arme, Beine & Co. zu trainieren.

2 E: Antara® mit Nicole Saal
Das erfolgreiche Bewegungskonzept aus der Schweiz stellt die Körperhaltung und das Core-System ins Zentrum.

2 F: Vortrag Faszien mit Ursula Fernández
Dieser Impulsvortrag liefert aktuelle Informationen rund um das Thema Faszien und verdeutlicht die immense Bedeutung des faszialen Systems für unsere Gesundheit.

2 G: Body Weight - Bauch mit Nora Gourgues
Bodyshaping für die richtigen Stellen. Heute mit dem Schwerpunkt „Ran an den Bauch".

3 A: Rebounding – Schwerpunkt Schultergelenk mit Sylvia Zukrigl
Damit du auch morgen noch kraftvoll zupacken kannst – Rebounding ist ein schwungvolles Training für dein beweglichstes Kugelgelenk. Hoher Spaßfaktor!

3 B: Aerobic 4 All mit Tina Keiper
Der Name ist Programm – Gönn dir eine Aerobic-Stunde voller Spaß, guter Laune und einem Level, dem auch Einsteiger*innen locker folgen können. Lass dich mitnehmen auf eine kleine Auszeit mit toller Musik und einfachen Moves!

3 C: Tôsô X mit Mirjam Popuik
Tôsô X ist ein ganz besonderes Kampfsportfitness-Konzept. Es werden Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten mit Übungen aus der Fitnesswelt verknüpft. Technik trifft auf Cardio, Balance trifft auf Beats. Probier`s aus!

3 D: Yoga Outdoor mit Esther Duschl
In einem sanften, stabilisierenden und beruhigenden Yogaprogramm draußen entsteht eine harmonische Verbindung der Yogahaltungen, getragen durch die Eindrücke der umgebenden Natur. Geübt wird barfuß auf der Yogamatte und auf dem Rasen.

3 E: Meine Füße mit Nicole Saal
Gesunde Füße sind die Träger eines gesunden Körpers. Daher lohnt es sich, sie in Bestform zu bringen. Ein wirksames Trainingsprogramm für gesunde Füße und ein von Grund auf neues Körpergefühl.

3 F: Sturzprävention mit Christine Oehme-Gourgues
Gute Balance & eine gute Koordination verhindern Stürze – dafür ist es nie zu früh…

3 G: Spinefitter® mit Ursula Fernández
Der einzigartige Spinefitter by Sissel ist DAS neue Trainingstool zur Reduktion von Verspannungen im Hals-Nacken-, Schulter und Rückenbereich. 28 verbundene Bälle sorgen für eine wohltuende Eigenmassage und verbessern Funktionseinschränkungen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

4 A: Rebounding – Schwerpunkt Schultergelenk mit Sylvia Zukrigl
Siehe Beschreibung 3 A.

4 B: Selbstverteidigung mit Simone Schalkowsky
Lerne effektive Selbstschutztechniken kennen, die dir ermöglichen, auch körperlich überlegene Angreifer wirkungsvoll abzuwehren. Nur für Frauen.

4 C: Modern Line Dance mit Nicole Saal
Line Dance kombiniert Ausdauer, Koordination und vor allem ganz viel Spaß in der Gruppe. Es ist Fitness für den Körper, Gehirnjogging für den Geist - im Rhythmus der Musik. Hoher Spaßfaktor!

4 D: Fit Boxing mit Claudia Ruffer
Hier erlebst du ein forderndes Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem Kampfsport mit Grundschritten aus dem Aerobicbereich kombiniert. Temporeiche Beats trainieren Koordination und Ausdauer – hoher Funfaktor.

4 E: Kraftzirkel Outdoor mit Esther Duschl
Erlebe eine Mischung aus Konditions- und Koordinationstraining sowie ein Portfolio aus Übungen rund um Kräftigung, Beweglichkeit und Schnelligkeit im Zirkelformat.

4 F: Life Kinetik® mit Christine Oehme-Gourgues
Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr Leistung. Ein sensationelles Training!

4 G: Esse dich fit mit Anja Göllinger
Schritt für Schritt zu einem besseren Ernährungsstil. Einfach mit Genuss gesund essen.

4 H: Spinefitter® mit Ursula Fernández
Siehe Beschreibung 3 G.

5 A: Latin Dance mit Tina Keiper
Wir tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen Salsa, Rumba und Cha-Cha-Cha und basteln uns eine schöne Choreographie, die wir am Schluss gemeinsam genießen können. Ganz nach dem Motto „Schifferstadt, let´s Dance!"

5 B: Tanz der Krieger mit Eike Hensch
Krieger haben von jeher in der Geschichte eine bedeutende Rolle gespielt. Sie verkörpern Kraft, Flexibilität und Standfestigkeit. Eine fließende, dynamische Stunde.

5 C: Blind Yoga mit Silke Schuster
Yoga mit geschlossenen Augen? Lass dich ein und schärfe dein Gefühl für dich selbst – eine spannende Erfahrung. Wird mit Augenbinde praktiziert.

5 D: Reactiv mit Esther Duschl
Reactiv-Training mit der Reaktiv Schwunghantel (REAKTOR) ist ein sanftes Krafttraining mit Handgerät. In Kombination mit leichtem Ausdauertraining erwartet dich ein abwechslungsreiches Fitnesstraining. Das Kennenlernen des Sportgeräts und der Übungsvielfalt für Oberkörper- und Armtraining stehen heute im Mittelpunkt.

5 E: YoChi Balance mit Grit Senfter
Die Kombination aus Qigong und Yoga gibt neue Energie und bringt die Seele zum Lächeln.

5 F: Richtig Fasten mit Anja Göllinger
Fasten - Auftakt zu einem gesünderen Lebensstil für Körper, Geist und Seele. Finde deine Methode für ein gutes Bauchgefühl. Mit wenig viel erreichen.

5 G: Rücken Spezial mit Christine Oehme-Gourgues
Problemzone Rücken – hier erfährst du, was du deinem Rücken Gutes tun kannst.

6 A: Hip Hop mit Mirjam Popuik
Hip Hop ist nicht nur eine Musikrichtung und eine kulturelle Bewegung, sondern auch eine weltweit anerkannte Art zu tanzen. Lass bei diesem rhythmischen, modernen und vielseitigen Tanzstil deinen Gefühlen freien Lauf. Lass dich ein auf eine dynamische und mitreißende Form der körperlichen Bewegung.

6 B: Pilates meets Yoga mit Christine Oehme-Gourgues & Eike Hensch
Erlebe und spüre Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser beiden Philosophien.

6 C: Slow Flows mit Silke Schuster
Den Atem auf sanfte und achtsame Weise mit der Bewegung verbinden und in langsam fließenden Bewegungen Energieblockaden lösen. Diese Bewegungsabläufe - Flows - bieten die perfekte Voraussetzung, um die Lebensenergie zum Fließen zu bringen.

6 D: Unwinding Yoga mit Grit Senfter
Genuss-Yoga für die Faszien - mit Räkeln und Dehnen die Körperwahrnehmung verbessern.

6 E: Gedächtnistraining mit Jutta Zabanoff
Gedächtnistraining steigert spielerisch, ohne Stress und vor allem mit ganz viel Spaß die Leistung des Gehirns. Unbedingt mitmachen!

6 F: Ballance® Concept mit Ursula Fernández
Übungen mit den Ballance® Doppelbällen sorgen für eine spürbare Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Muskulatur lockert und entspannt sich sofort. Ein Erlebnis!

7 A: Stretch & Relax mit Silke Schuster
Gib deinem Körper durch intensives Dehnen Entspannung & Harmonie. Du verbleibst einige Atemzüge in dehnenden Positionen, in denen du pure Achtsamkeit erlebst.

7 B: PME - Progressive Muskelentspannung mit Jutta Zabanoff
Gezielte Anspannung und Entspannung fördert das Körperbewusstsein und hilft, Verspannungen zu lösen.

7 C: Atemwunder - Wunderatem mit Grit Senfter
Richtiges Atmen lässt Stress vergehen und macht fit für große Taten. Übungen zum Wahrnehmen, Relaxen und Aufputschen – alle in Verbindung mit deinem Atem.

7 D: Ballance® Concept mit Ursula Fernández
Siehe Beschreibung 6 F.

• DEINE • REFERENT*INNEN

Esther DUSCHL	*Sportökonomin M.A.:* Yoga Morgengruß, Yoga Outdoor, Kraftzirkel, Reactiv
Jaqueline EWALD	*ZUMBA® Instruktorin:* ZUMBA® Fitness, ZUMBA® Gold
Ursula FERNÁNDEZ	*Sportpädagogin:* Spinefitter®, Ballance Concept®, Vortrag Faszien
Anja GÖLLINGER	*Fastenleiterin:* Esse dich fit, Richtig Fasten
Nora GOURGUES	*Group Fitness Trainerin:* Body Weight - Bauch
Eike HENSCH	*Wellnesstrainerin (IST), Wellnessberaterin (IHK), Vinyasa - Yoga Instructor (IST):* Chi Yoga Dance, Tanz der Krieger, Pilates meets Yoga
Tina KEIPER	*Group Fitness B, 4STREATZ Instructor (Dance):* Aerobic 4 All, Latin Dance
Christine OEHME-GOURGUES	*Sportlehrerin:* Lust auf fit - come together, Sturzprävention, Life Kinetik®, Rücken Spezial, Pilates meets Yoga
Mirjam POPIUK	*Hip Hop & Tôsô X Trainerin:* Tôsô X, Hip Hop
Claudia RUFFER	*ÜL C:* Urban Fitness, Fit Boxing
Nicole SAAL	*Antara® & Drums Alive® Instruktorin:* Drums Alive®, Antara® , Meine Füße, Modern Line Dance
Simone SCHALKOWSKY	*Präventionstrainerin:* Selbstverteidigung
Silke SCHUSTER	*Yogalehrerin, Thai Yoga Bodyworker:* Blind Yoga, Slow flows, Stretch & Relax
Grit SENFTER	*Entspannungs- und Mentaltrainerin:* YoChi Balance, Unwinding Yoga, Atemwunder - Wunderatem
Jutta ZABANOFF	*Entspannungscoach, Mentaltrainerin:* Gedächtnistraining, Progressive Muskelentspannung
Sylvia ZUKRIGL	*ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention:* Rebounding

BEWEGEN ENTSPANNEN ERLEBEN

• DEINE INFOS •

INFOS ZUM VERANSTALTUNGSORT

Sportschule Schifferstadt
Am Sportzentrum 6
67105 Schifferstadt

- Die Workshops finden in der Sportschule, alten Kreissporthalle und in der Ringerhalle des Olympiastützpunktes statt.
- Alle Veranstaltungsorte liegen nah beieinander, sind gut ausgeschildert und leicht zu finden.
- Treffpunkt für die Outdoor Workshops ist direkt vor der Sportschule. Check-In ab 8:00 Uhr am Aktionstag im Foyer der Sportschule.

VERPFLEGUNG AM AKTIONSTAG

Im Beitrag für den Aktionstag ist ein Mittagssnack & ein Stück Obst enthalten. Beim Check-In erhält jede*r Teilnehmer*in den Bon für den Mittagssnack, der ab 12 Uhr, frisch zubereitet, abgeholt werden kann. Obst, Getränke und kleine Snacks gibt es den ganzen Tag zum Selbstkostenpreis im Foyer der Sportschule.

ANFAHRT

Mit der Bahn: *Bahnhof Schifferstadt – Süd, 10 Min. Fußweg*
Mit dem Auto: *Am Sportzentrum 6, 67105 Schifferstadt*
Ausreichend kostenlose Parkplätze sind vorhanden.

ANMELDEVERFAHREN

- Anmeldung **z**usenden, faxen, per E-Mail oder direkt online unter ***https://lustauffit.bildungswerksport.de*** anmelden. Hier findest du auch den Link zum Programmflyer und kannst direkt deine Workshops auswählen.
- Nach Anmeldung erhältst du zeitnah deine Anmeldebestätigung inkl. Rechnung. Die Teilnahmegebühr inkl. Mittagssnack beträgt 79 €.
- Die Bestätigung deiner 7 Workshops mit den Infos zum Tag erhältst du zirka eine Woche vor dem Aktionstag per E-Mail.

BERATUNG ZUM 18. AKTIONSTAG «LUST AUF FIT»

Martina Unterleiter
Fon: 06235 · 3468
Fax: 06235 · 98006
schifferstadt@bildungswerksport.de