

# Programm des 5. Erfurter Mädchen- und Frauensporttages am 14. November 2017



Ab 17:30 Uhr Einlass mit Begrüßungssekt!

18:00 Uhr Eröffnung und Grußworte ■ Aufteilung in Kurse ■ Start der Kurse nach Zeitplan

Raum/Zeit	Gymnastikraum	Sporthalle	Fitnessraum	Judoraum	Dojo
18:15 Uhr - 19:00 Uhr	<b>Iron Body Fighting</b> Sarah Voß	<b>STRONG by Zumba™</b> Anja Wirth	<b>Kreistraining im Krafraum</b> Thess Trübenbach	<b>wendo</b> Beatrice Osdrowski	<b>Rücken-Fit</b> Alexander Hofmann
19:10 Uhr - 19:55 Uhr	<b>Latin-Dance (leichtes Workout)</b> Celene Mujica	<b>Iron Body</b> Lars Pennewiss	<b>Kreistraining im Krafraum</b> Thess Trübenbach	<b>wendo</b> Beatrice Osdrowski	<b>Aikido</b> Thomas Kämmler
20:05 Uhr - 20:50 Uhr	<b>CrossFit</b> Janine Vettermann	<b>Latin-Dance (leichtes Workout)</b> Celene Mujica		<b>Pilates</b> Jessica Meng	<b>Iron Body Mobility (Faszientraining)</b> Anne Latour

## Kursbeschreibungen

**wendo - Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung:** ist ein speziell für Mädchen und Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining, das ausschließlich von Frauen gelehrt wird. Im Workshop können die Teilnehmerinnen in einem geschützten Rahmen die eigene Kraft spüren und Selbstverteidigungstechniken für gefährliche Situationen ausprobieren.

**Iron Body:** ist ein Gruppenworkout mit Musik, indem die Straffung der Muskulatur und die Ausdauer im Vordergrund stehen. Ein 45-min-Training verbrennt ca. 450 Kalorien. Musik, Spaß und Herausforderung pur!

**CrossFit:** ist eine Fitnessstrainingsmethode, die Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie turnerische Elemente miteinander verbindet. Ziel ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit ausgewogen zu entwickeln.

**Rücken-Fit:** ist gezielter Funktionssport für alle Bereiche des Rückens. Der Kurs verbindet kräftigende und dehnende Übungen unter professioneller Anleitung. Rücken-Fit dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen und Haltungproblemen.

**Iron Body Fighting:** der Schwerpunkt bei Iron Body Fighting liegt auf Kickbox-Elementen. Diese sind in ein Gruppenworkout mit Musik integriert, in welchem die Straffung der Muskulatur und die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer im Vordergrund stehen. Musik, Spaß und Herausforderung pur!

**Pilates:** vereint ein Ganzkörpertraining mit Mobilisierung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Der Fokus liegt darauf, die Grundlagen des Pilates kennenzulernen und bei Kraft- und Beweglichkeitsübungen gut ins Schwitzen zu kommen.

**Aikido:** ist eine rein defensive Kampfkunst und wirkungsvolle Selbstverteidigung. Im Aikido geht es nicht darum den Angreifer zu verletzen, sondern durch gezielte und geführte Bewegungen die Situation zu kontrollieren und schadlos zu überstehen. Dadurch ist Aikido speziell auch für Frauen und Mädchen geeignet, da Muskelkraft und Masse nicht das Entscheidende bei der Ausführung sind.

**Latin-Dance:** kombiniert Schritte aus Merengue, Bachata und Salsa. Die Klänge der Musik laden ein, sich dem Tanz und dessen sonnigen Rhythmus hinzugeben und so spielend das Gefühl für Takt, Musik und Koordination der Bewegungen zu entwickeln - ideal zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Körperbewusstseins und der Koordinationsfähigkeit.

**Iron Body Mobility (Faszientraining):** Iron Body Mobility ist ein 45-minütiges Workout in dem die BALLance-Geräte (ähnlich der Blackroll) genutzt werden. Nach dem Prinzip der aktiven Regeneration bietet der Kurs Erleichterung und Entspannung für beanspruchte Muskelpartien. Neben Kräftigungs- und Balanceübungen erwarten die Teilnehmerinnen auch Mobilitäts- und Dehnungsübungen.

**Kreistraining im Krafraum:** Frauen und Krafttraining? Unbedingt! Die Teilnehmerinnen erwarten ein Zirkeltraining aus Kniebeugen, Bankdrücken, Bauchübungen und vielem mehr. Durch sauberes Geräte- oder Freihanteltraining, wird die Muskulatur gestärkt und die Figur geformt.

**STRONG by Zumba™:** kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst.

Hinweis: Bitte unbedingt Wechselsportschuhe (Sportschuhe, die draußen getragen wurden, dürfen nicht in der Halle angezogen werden), Socken für die Kurse im Dojo und Judoraum, ein Handtuch und viel gute Laune mitbringen. Duschmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden.

Wir freuen uns auf Dich!

Stadt Sportbund Erfurt e.V.  
Johannesstraße 2  
99084 Erfurt

Mit freundlicher Unterstützung des USV Erfurt e.V., Gleichstellungsstelle/Frauenbüro der Stadt Erfurt und Universität Erfurt.