

Programm



8.30 Uhr
Ankommen / Begrüßung



9.00 – 10.30 Uhr
Hauptreferat:
G. Gross z. Thema Ernährung
in jedem Alter und speziellen
Lebenssituationen



10.30 – 12.00 Uhr
Workshops 1-3



12.00 – 13.00 Uhr
Mittagspause



13.00 – 14.30 Uhr
Workshops 1-3



14.30 – 16.00 Uhr
Workshops 1-3



16.00 Uhr
Reflexion und Ausblick

An den
Sportkreis Ostalb
Geschäftsstelle
Schlossstraße 34
73572 Heuchlingen

Anmeldung per Fax:
0 71 74 / 80 20 81

Anmeldung per Tel.:
0 71 74 / 80 20 80

Anmeldung per Email:
geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de

Anmeldeschluss:
16. März 2011

Gebühr 25,00 €
ist Vorort zu entrichten

*darin sind ein leckeres Mittagessen,
Kaffee und die Teilnahme an den drei
Workshops, die alle gleichzeitig
stattfinden enthalten*

6. Frauentreff FRAUENSport UNDMEHR

26. März 2011

Alamannenhalle Lauchheim
Im Roten Feld 39 - 73466 Lauchheim

Workshop 1: Rhetorik: Reden und Lampenfieber



Referentin:
Sarah T. P. Andiel
www.sarah-andiel.de

ist BDVT-zertifizierte Trainerin für die Bereiche Reden, Benehmen und Entwickeln. Ihre fachliche Qualifikation bezieht

sie aus dem Studium der Allgemeinen Rhetorik an der Universität Tübingen.

Wenn die Aufregung steigt, steigt oft auch das Lampenfieber. Flache Atmung, Herzrasen, Schweißausbrüche und Blackouts können die Folge sein.

Mit bewährten und einfach zu erlernenden Techniken wollen wir dem Lampenfieber begegnen. In diesem Workshop lernen Sie, wie sich Lampenfieber dämpfen lässt und was Sie außerdem für einen souveränen Auftritt tun können.

Workshop 2: Bewegung: Bodytoning



Referentin:
Katja Willnauer-Merz

sie ist Trainerin mit B und C-Lizenz Aerobic und Step und B-Lizenz in der Prävention.

Erfahre in dieser Stunde ein breites Spektrum an Möglichkeiten, deinem Körper etwas Gutes zu tun.

Einfach nachvollziehbares Herz-Kreislauf-training wird dich erwärmen und auf das darauffolgende Ganzkörperworkout vorbereiten, welches auf verschiedenen Levels basiert, damit du selbst die Intensivität der Übungen, die alle unter dem gesundheitlichen und funktionellen Aspekt dargeboten werden, steuern kannst. Genieße nach getaner Arbeit das Stretching und lass dich durch eine wohlthuende Entspannungseinheit verwöhnen! (Hierfür bitte ein großes Handtuch, oder evtl. eine Decke und entsprechende Kleidung mitbringen).

Hauptreferat: Ernährung im Sport und in speziellen Lebenssituationen



Referentin:
Gabriela Gross
www.lebensart-hdh.de

Sie ist Diät- und Diabetesassistentin, sowie Ernährungstherapeutin und Lifestyle-Managerin mit eigener Praxis.

In ihrem Vortrag erläutert sie u. a. die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und was Ernährung zur Leistungsverbesserung und -erhalt im Sport und auch beim Abnehmen beitragen kann.

Workshop 3:

Osteoporose vorbeugen durch Ernährung und Bewegung- was ändert sich mit zunehmenden Alter.

In diesem Workshop erfahren Sie was Sie zum Erhalt Ihrer Knochengesundheit tun können. Es gibt genügend Zeit und Raum für Fragen, sowie die Möglichkeit einen Test zum eigenen Osteoporoserisiko zu machen.