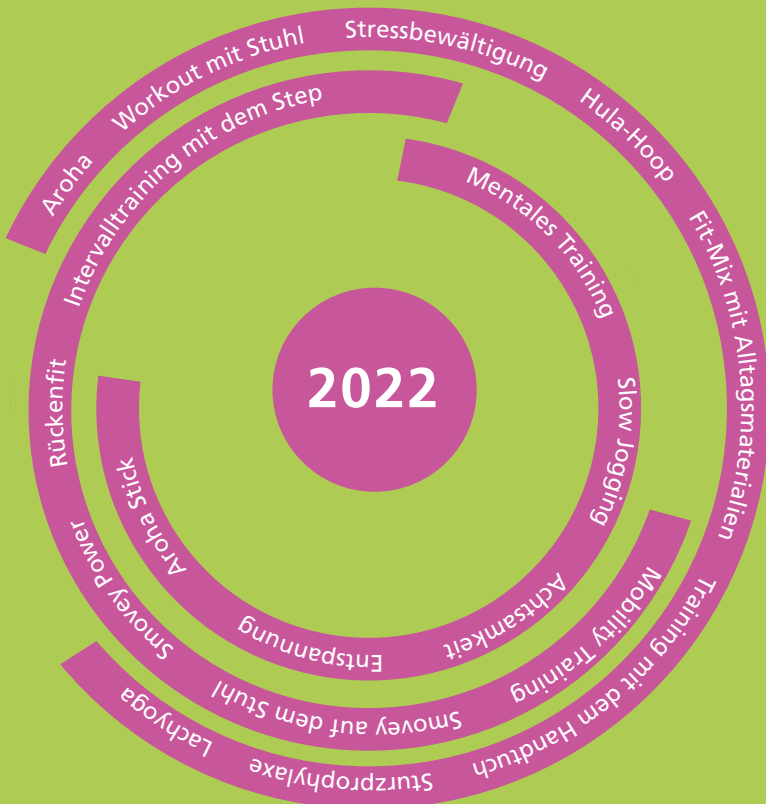


# Sportconvention

23. Juli 2022



**Ihre Ansprechpartnerin:**

Aylin Bergemann  
Bildungsreferentin für  
Gesundheit und Bewegung  
Tel. 0711-249927-23  
Mail: [bergemann@landfrauen-bw.de](mailto:bergemann@landfrauen-bw.de)

# Informationen

**Termin:** Samstag, 23. Juli 2022

**Beginn:** 8.15 Uhr Anreise, Brezelfrühstück mit Kaffee und Tee  
9.00 Uhr gemeinsamer Auftakt im Festsaal

**Ort:** Festhalle und Sporthalle Althütte,  
Am Brunnen 10  
71566 Althütte

## Anmeldebedingungen

Verbindliche Anmeldung schriftlich (Post, Fax oder E-Mail) mit dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular bei:

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes  
Württemberg-Baden e.V.  
Coretta Albrecht  
Olgastraße 83  
70182 Stuttgart  
Fax: 0711 248927-50,  
E-Mail: anmeldung@landfrauen-bw.de

- **Gäste sind willkommen.**
- Die Vergabe der Workshops erfolgt nach dem Eingangsdatum der Anmeldung. Maximal fünf verschiedene Workshops können ausgewählt werden. Jeder Workshop hat eine Kennzahl (siehe Stundenplan). Bitte bei der Anmeldung die Kennzahl des ausgewählten Workshops einschließlich einer Alternative eintragen.
- In den Teilnahmegebühren sind folgende Leistungen enthalten: Brezelfrühstück mit Kaffee und Tee, Teilnahme an Workshops entsprechend dem Tagesprogramm, eine Tasche mit den Teilnahmeunterlagen. Als Mitglied erhalten Sie zusätzlich (mit der Anmeldeeingangsbestätigung) einen Gutschein über 20% Rabatt auf ein JAKO Funktionsshirt mit dem LandFrauenlogo. Bestellen können Sie das T-Shirt über den JAKO-LandFrauen-Shop (Informationen befinden sich auf dem Gutschein).
- Anmeldungen, die bis einschließlich 25. Juni 2022 eingehen, erhalten einen Frühbucherpreis, der Normalpreis gilt ab 26. Juni 2022.

- Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Referentinnen vor. Sollte das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. aus Gründen, die es zu vertreten hat, die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmerinnen – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und / oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust von persönlichen Sach- und Wertgegenständen.
- **Anmeldeeingangsbestätigung**  
Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldeeingangsbestätigung.
- **Teilnehmerinneninformation**  
Circa zehn Tage vor Beginn der Sportconvention erhalten Sie eine Teilnehmerinneninformation mit Bestätigung der gebuchten Workshops, des Mittagessen und des Skriptebuchs, sowie der Mandatsreferenznummer für die Abbuchung der Teilnahmegebühren. Sofern wir Ihren Teilnahmewunsch aus Kapazitätsgründen nicht berücksichtigen können erhalten Sie eine entsprechende Information.
- **Teilnahmebescheinigung**  
Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie bei der Veranstaltung.
- **Rücktritt**  
Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Stornierung bis einschließlich 1. Juli 2022 wird eine Bearbeitungsgebühr von 15,00 Euro erhoben. Danach ist eine Stornierung nicht mehr möglich. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen / Stornierungen entbinden die Teilnehmerin nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr. Kosten, die von Dritten auf Grund einer Abmeldung / Absage durch die Teilnehmerinnen entstehen (z.B. Beförderungskosten) und die oben genannten Ausfallgebühren übersteigen, werden der Teilnehmerin in Rechnung gestellt. Rücklastschriftgebühren werden in Rechnung gestellt.
- **Mittagessen**  
Es wird ein warmes Mittagessen angeboten (bitte bei der Anmeldung entsprechendes ankreuzen). Kosten für Mittagessen: 10 Euro / Essen

- **Gebühren**

Frühbucherpreis bis 25. Juni 2022		Normalpreis ab 26. Juni 2022	
Mitglied *	Nichtmitglied	Mitglied*	Nichtmitglied
50 Euro	65 Euro	65 Euro	80 Euro

\* Preis nur für Mitglieder im LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.

- Skriptebuch: 10 Euro in gedruckter Form  
3 Euro in digitaler Form
- Mittagessen: 10 Euro
- Bei Umbuchungen fällt eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro an.

- **Bezahlung**

Die Teilnahmegebühren werden per Sepa-Lastschrift eingezogen. Dazu bitte das Formular auf der Rückseite der Broschüre ausfüllen.

- **Datenschutzbestimmungen**

Mit der Anmeldung erklärt sich die Anmeldende damit einverstanden, dass die Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. und des Bildungs- und Sozialwerkes des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. verwendet werden.

- **Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten**

Wir weisen darauf hin, dass bei der Sportconvention Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. veröffentlicht werden können. (Berichte im INFO-Magazin oder auf der Homepage, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmerinnen damit einverstanden, dass Fotos oder Videos mit / von ihnen zu diesem Zweck veröffentlicht werden.

- **Mitzubringen**

Sportkleidung, Hallenschuhe und Sportschuhe für draussen, Matte, Handtuch, Getränke

- **Skriptebuch**

Eine Sammlung der Skripte der einzelnen Workshops ist zum Preis von 10 Euro in gedruckter Form oder für 3 Euro in digitaler Form als PDF-Datei erhältlich (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen).

**Bitte beachten Sie:**

Skripte in digitaler Form werden mit der Teilnehmerinneninformation versendet.

Skripte in gedruckter Form gibt es am Veranstaltungstag nur auf Bestellung. Ein Kauf vor Ort ist nicht möglich!

# Workshops

## Hinweis zu den Workshops:

### Schwerpunkt

Damit der Inhalt der Fortbildung besser eingeschätzt werden kann, gibt es eine Klassifizierung der Fortbildung

(+) vorwiegend für Ältere

(++) für alle gut umsetzbar und einsetzbar

(+++) anstrengend und für fitte Gruppen einsetzbar

Selbstverständlich kann alles variiert werden und auf die Bedürfnisse Ihrer Gruppen angepasst werden.

## 01 **Mobility Training** (++)

Durch dynamische und viele aktive Bewegungen mobilisieren wir Muskeln und Gelenke über ihr größtmögliches Bewegungsausmaß und können dabei trotzdem individuelle Grenzen beachten. Wir arbeiten in den Bereichen Schulter- und Hüftgelenk sowie der Wirbelsäule und können über diese Mobilisationen die Körperhaltung verbessern, Verspannungen lindern und den Körper fit halten.

**Referentin:** Eva Breitschafter

## 02 **smovey® POWER** (+++)

smovey® ist ein einzigartiges Bewegungsgerät, welches aktives Training, Vibrations- und Entspannungsanwendungen vereint!

smovey® Power sorgen für einen intensiveren Armschwung, schnellere, kraftvollere Bewegungen und reaktive Muskelaktivität. Mehr Kugeln, mehr Gewicht, noch mehr Effekt! Ideal für Menschen, die sich so richtig auspowern wollen!

**Referentin:** Susanne Kaller

Ein Workshop voller frischer Ideen und Impulse für ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout mit dem Hula-Hoop-Reifen. Durch geeignete Übungen werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert.

**Referentin:** Vera Kaulich

**Hula Hoop – ein echter "Allrounder" (++)** **03**

Lachyoga ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining für Körper und Seele. Lachen wirkt sich positiv aus auf Herz-Kreislauf genauso wie auf die Psyche und andere Bereiche. In der Gruppe stärkt Lachyoga die Gemeinschaft und schafft Verbindung. Lachyoga vereint somit physische, psychische und soziale Aspekte.

**Referentin:** Doreen Federau

**Lachyoga (++)** **04**

Die Hockergymnastik für Sportliche! Wir nutzen den Stuhl als Übungsgerät, um sowohl Ausdauer als auch Kraft zu trainieren. Dabei kümmern wir uns mit viel Elan um Beine, Arme und Oberkörper und kommen dabei mit Spaß ins Schwitzen.

**Referentin:** Eva Breitschafter

**Workout mit dem Stuhl (+++)** **05**

Das Training mit einer gerollten Matte ist sehr effektiv und abwechslungsreich. Die Gymnastikmatte kann vielseitig eingesetzt werden; so sind unterschiedliche Kursstunden für Anfänger und auch für Fortgeschrittene möglich.

**Referentin:** Olga Hutka

**Rückentraining mit der gerollten Matte (++)** **06**

## **07 Fit-Mix mit Alltagsmaterialien (++)**

Nicht immer hat man die Möglichkeit seinen Fitness-Kurs in einer gut ausgestatteten Sporthalle durchzuführen. Doch auch in kleinen Räumen lassen sich mit geringem Aufwand und dem Einsatz von verschiedenen Alltagsmaterialien intensive Sportstunden gestalten und durchführen. Hier erhalten sie viele Ideen und Anregungen für effektives und zielgerichtetes Ganzkörpertraining, mit verschiedenen Alltagsmaterialien wie bspw. Stühlen, Flaschen, Handtüchern und Pappstücken.

**Referentin:** Vera Kaulich

## **08 Mentales Training: Mobil sein, mobil bleiben – im Körper und im Geist (++)**

Um das Potenzial voll ausschöpfen zu können, brauchen unser Bewegungsapparat, unser Herz-Kreislaufsystem und unser Gehirn möglichst ein Leben lang vielfältige Reize. Sie wollen gehegt, gepflegt und bewegt werden. Allein schon Bewegung stimuliert das Wachstum der neuronalen Netzwerke. Gepaart mit Koordinations- und Denkaufgaben ergibt dies einen regelrechten Jungbrunnen für das Gehirn. Also – legen wir los mit kleinen, aber feinen Übungen!

**Referentin:** Heidrun Beck-Schulz

## **09 Intervall mit Step (+++)**

Ausdauer, Kraft und Stabilität, darum geht es in dieser Trainingseinheit am Stepbrett. Durch den wechselnden Fokus der Übungen macht das Schwitzen noch mehr Spaß und bringt ordentlich Abwechslung in die Stunde!

**Referentin:** Eva Breitschafter

## **10 Slow Jogging (++)**

Slow Jogging ist ein besonders leichter, die Gelenke schonender und gesunder Laufstil. Es ist für alle Menschen geeignet und besonders ideal, um mühelos Kalorien zu verbrennen, Übergewicht zu verlieren und sogar geistig fitter zu werden.

**Referentin:** Doreen Federau



Die etwas andere Kursstunde in der Aroha Welt. Die Sticks sind zwei geschliffene Rundstäbe aus Holz und ca. 50 cm lang. Sie werden in den Händen gehalten und in die typischen Aroha Elemente eingebaut. Durch das Training mit den Sticks kommt es zu einer höheren Beanspruchung der Rückenmuskulatur, die Rhythmusfähigkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten werden geschult.

**Referentin:** Olga Hutka

**Aroha Stick  
(++)** 11

Um das Potenzial voll ausschöpfen zu können, brauchen unser Bewegungsapparat, unser Herz-Kreislaufsystem und unser Gehirn möglichst ein Leben lang vielfältige Reize. Sie wollen gehegt, gepflegt und bewegt werden. Allein schon Bewegung stimuliert das Wachstum der neuronalen Netzwerke. Gepaart mit Koordinations- und Denkaufgaben ergibt dies einen regelrechten Jungbrunnen für das Gehirn. Also – legen wir los mit kleinen, aber feinen Übungen!

**Referentin:** Heidrun Beck-Schulz

**Mentales Training:  
Mobil sein,  
mobil bleiben –  
im Körper und  
im Geist (++)** 12

Ein Workshop voller frischer Ideen und Impulse für ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout mit dem Hula-Hoop-Reifen. Durch geeignete Übungen werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert.

**Referentin:** Vera Kaulich

**Hula Hoop (++)** 13

Das Handtuch als Trainingsgerät bietet immer wieder die Möglichkeit für umfangreiche Kräftigung und Dehnung. Gerade die Schulterregion profitiert von dieser Einheit, wobei wir den gesamten Körper mit einbeziehen.

**Referentin:** Eva Breitschaffer

**Training mit  
dem Handtuch  
(++)** 14

## 15 Aroha (++)

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt. Es finden ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente statt. Aroha festigt Gesäß-, Oberschenkel- und Bauchmuskulatur. Arm- und Rückenmuskeln werden ebenfalls beansprucht. Die einfachen Bewegungsabläufe führen zu innerer Ausgeglichenheit, es werden verborgene Energien freigesetzt und die Seele kommt zur Ruhe.

**Referentin:** Olga Hutka

## 16 Sturzprophylaxe mal anders! (++)

Ein tänzerisches Workout für den ganzen Körper: Fitness-Elemente für Herz-, Kreislauf- und Muskeltraining. Wir konzentrieren uns auf die Verbesserung von Gleichgewicht, den Bewegungsumfang und die Koordination. Die Musik stammt hauptsächlich aus Lateinamerika.

**Referentin:** Aylin Bergemann

## 17 Fit mit smovey® auf dem Stuhl (+)

smovey® ist ein einzigartiges Bewegungsgerät, welches aktives Training, Vibrations- und Entspannungsanwendungen vereint!

Vor allem Senioren, die sich nicht mehr so gut bewegen können, haben sehr viel Spaß mit der einfachen Handhabung der grünen Ringe. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch regelmäßiges Training gestärkt. Ob leichtes Schwingen im  $\frac{3}{4}$  Takt oder aber gezielte Übungen zur Stabilität und Muskelaufbau – es ist für jede etwas dabei.

**Referentin:** Susanne Kaller

Wohlfühlen und in sich hinein spüren, diese Einheit ist Körperwahrnehmung vom Feinsten. Mit wohltuenden Übungen zum Entspannen in verschiedenen Positionen, Atemschulung und schönen Bewegungskombinationen gibt es Inspiration für Stundenabschlüsse und ausgedehntere ruhige Anteile.

**Referentin:** Eva Breitschaffer

## **Achtsamkeit & Stressbewältigung (++)** 18

Slow Jogging ist ein besonders leichter, die Gelenke schonender und gesunder Laufstil. Es ist für alle Menschen geeignet und besonders ideal, um mühelos Kalorien zu verbrennen, Übergewicht zu verlieren und sogar geistig fitter zu werden.

**Referentin:** Doreen Federau

## **Slow Jogging (++)** 19

Entspannung durch Bewegung oder im Stehen, Bodyscan im Liegen, zur Ruhe kommen durch Fantasyreisen – ein kurzer Rundumblick in verschiedene Entspannungsmöglichkeiten. Für jede ist was dabei!

**Referentin:** Olga Hutka

## **Entspannung (++)** 20

Zeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4
8.15 Anreise, Brezelfrühstück mit Kaffee und Tee 9.00 Gemeinsamer Auftakt im Festsaal				
9.15-10.30 Workshop Nr	<b>Mobility Training (++)</b> Eva Breitschaffer 01	<b>smovey® Power (+++)</b> Susanne Kaller 02	<b>Hula Hoop - ein echter „Allrounder“ (++)</b> Vera Kaulich 03	<b>Lahyoga (++)</b> Doreen Federau 04
10.45-12.00 Workshop Nr	<b>Workout mit dem Stuhl (++)</b> Eva Breitschaffer 05	<b>Rückenfit mit Matte (++)</b> Olga Hutka 06	<b>Fit-Mix mit Alltagsmaterialien (++)</b> Vera Kaulich 07	<b>Mentales Training: Mobil sein, mobil bleiben (++)</b> Heidrun Beck-Schulz 08
Mittagspause				
13.00-14.15 Workshop Nr	<b>Intervall mit Step (+++)</b> Eva Breitschaffer 09	<b>Slow Jogging (++)</b> Doreen Federau 10	<b>Aroha Stick (++)</b> Olga Hutka 11	<b>Mentales Training: Mobil sein, mobil bleiben (++)</b> Heidrun Beck-Schulz 12
14.30-15.45 Workshop Nr	<b>Hula Hoop (++)</b> Vera Kaulich 13	<b>Training mit dem Handtuch (++)</b> Eva Breitschaffer 14	<b>Aroha (++)</b> Olga Hutka 15	<b>Sturzprophylaxe mal anders (++)</b> Aylin Bergemann 16
Kaffeepause				
16.15-17.30 Workshop Nr	<b>Fit mit smovey® auf dem Stuhl (++)</b> Susanne Kaller 17	<b>Achtsamkeit &amp; Stressbewältigung (++)</b> Eva Breitschaffer 18	<b>Slow Jogging (++)</b> Doreen Federau 19	<b>Entspannung (++)</b> Olga Hutka 20
17.45 Gemeinsamer Abschluss im Festsaal				

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur  
Sportconvention zu folgenden Workshops an:

Uhrzeit	Samstag, 23. Juli 2022 (1 - 20)		
9.15 - 10.30	<input type="checkbox"/>	alternativ	<input type="checkbox"/>
10.45 - 12.00	<input type="checkbox"/>	alternativ	<input type="checkbox"/>
12.00 - 13.00	Mittagspause		
13.00 - 14.15	<input type="checkbox"/>	alternativ	<input type="checkbox"/>
14.30 - 15.45	<input type="checkbox"/>	alternativ	<input type="checkbox"/>
16.15 - 17.30	<input type="checkbox"/>	alternativ	<input type="checkbox"/>
Ich bin Mitglied im LandFrauenverein: <input type="checkbox"/> ja _____ <input type="checkbox"/> nein			
Ich möchte ein Skriptebuch: <input type="checkbox"/> ja, digital <input type="checkbox"/> ja, gedruckt <input type="checkbox"/> nein			
Ich möchte ein warmes Mittagessen: <input type="checkbox"/> Standard <input type="checkbox"/> vegetarisch Ich bin Selbstversorgerin <input type="checkbox"/>			
Name, Vorname			
Straße			
PLZ Wohnort			
Telefon			
E-Mail			
Datum, Unterschrift			

<b>Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.</b> <b>Olgastraße 83 • 70182 Stuttgart</b>	
Die Teilnahmegebühr wird mittels SEPA-Lastschrift frühestens fünf Tage nach der Veranstaltung eingezogen. Die Gläubiger-Identifikationsnummer des Bildungs- und Sozialwerkes lautet: DE26ZZZ00000272944. Die Mandatsreferenznummer wird mit der Teilnehmerinformation mitgeteilt.	
<b>Sepa-Lastschriftmandat</b>	
Ich ermächtige das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.	
Kontoinhaber(in) falls abweichend von Teilnehmer(in)	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Ort	
Kreditinstitut (Name)	
BIC:            _ _ _ _ _   _ _ _	
IBAN DE _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _	
Ort, Datum	Unterschrift des/der Kontoinhabers/in

**Bitte beachten:**  
Das Konto muss die erforderliche Deckung aufweisen. Anfallende Gebühren wegen Nichteinlösung der Lastschrift werden an den Zahlungspflichtigen weitergegeben. Der Rücktritt von einer Veranstaltung muss dem Bildungs- und Sozialwerk bis spätestens 1. Juli 2022 schriftlich vorliegen. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro erhoben. Falls bei Rücktritt nach diesem Termin keine Ersatzperson einspringt, wird die Veranstaltungsgebühr fällig. Mit der Unterschrift werden die oben aufgeführten Rücktrittsbedingungen akzeptiert.



Bildungs- und Sozialwerk des  
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.  
Olgastraße 83  
70182 Stuttgart

Tel. 0711-248 927-0  
Mail: [info@landfrauen-bw.de](mailto:info@landfrauen-bw.de)  
[www.landfrauen-bw.de](http://www.landfrauen-bw.de)