

Schnupperkurse-Frauensporttag

Was verbirgt sich hinter den Sportarten?

- Aquajogging
- AquaFitness
- Bauchtanz/orientalischer Tanz
- Bewegen im Wasser mit Hilfsmitteln
- Bogenschießen
- Boxen
- Fitness-Oriental
- Fit & Fun
- Fitnesstraining
- Gedächtnistraining
- Gerätetauchen
- Herzsport
- Hockergymnastik
- Hula - Tänze aus Hawai
- Indoor-Cycling
- Karate
- Klettern
- Kreis- und Folkloretänze der Balkanregion
- Laufen für Anfängerinnen
- Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC
- Mit der Poolnudel im Wasser bewegen
- Modern American Square Dance
- Nordic-Walking
- Parksportabzeichen
- Pilates
- Qi Gong

- Rückenfitness mit dem Theraband
- Schwingstab
- Smovey
- Step-Aerobic
- Taiji Fächer und Schwert
- Taiji quan (Taichi chuan)
- Trampolin
- Wassergymnastik/Wasserfitness
- Warmwassergymnastik
- Zumba
- Zumba Gold

Aquajogging

Durch den Auftrieb sind der Halte- und Bewegungsapparat vom eigenen Körpergewicht entlastet und können freier bewegt werden. Im Wasser nimmt die Bewegungsfreude sehr schnell zu. Die Wirbelsäule wird entlastet und mobilisiert.

Gisa Janßen – Eintracht Oldenburg

AquaFitness

AquaFitness ist ein Ganzkörpertraining, bei dem mit und ohne Gerät im Flachwasser in Brusthöhe Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert, die Beweglichkeit gesteigert und die Entspannung gefördert werden. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Jede Frau kann die Übungen nach ihrem aktuellen Fitnessgrad variieren, so dass auch Personen unterschiedlicher Kondition gemeinsam im Wasser fit werden können.

Joanna Malczewska – Deutscher Sport-Club Oldenburg e.V.

Bauchtanz/orientalischer Tanz

Bauchtanz: anmutig, exotisch, kraftvoll, geheimnisvoll - und doch kein Geheimnis! Jede tanzbegeisterte Frau kann diesen wohl weiblichsten aller Tänze erlernen. Ein leichtes Aufwärmtraining bereitet den Körper auf die sowohl weichen, fließenden als auch schwingvollen Bewegungen des Tanzes vor. Die Grundelemente des orientalischen Tanzes sind Isolationsbewegungen, deren Übung ein bewussteres Körpergefühl vermittelt. Durch die Konzentration auf Anspannung und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen ist der Bauchtanz ein "Fitnessprogramm" für Körper, Geist und Seele.

Antje Neumann - Oldenburger Turnerbund e.V.

Bewegen im Wasser mit Hilfsmitteln

Wasser ist ein Element, das dem Körper Auftrieb verleiht und das Körpergewicht für die Knochen und Gelenke mindert. Im Wasser müssen Widerstände überwunden werden. Fast alle Muskelgruppen und die Atmung werden dabei beansprucht. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wird gezeigt wie man sich im Wasser fortbewegen und die Muskeln trainieren kann. Übungen zur Wasserlage in der Bauch- und Rückenlage sowie zur Ein- und Ausatmung werden geübt.

Beate Schroeder – Polizeisportverein Oldenburg e. V.

Bogenschießen

In diesem Kurs habt ihr die Möglichkeit, das Schießen mit einem Sportbogen zu entdecken. Ihr lernt hier die Handhabung des sportlichen Bogenschießens und dessen Schusstechnik auf kurze Distanz. Weiterhin wird der Bewegungsablauf in Theorie und Praxis vermittelt.

Fanny Lichtenstein - Hochschulsport der CvO Universität Oldenburg

Boxen

Im Boxen geht es nicht nur ums Kämpfen, sondern auch darum, sich fit zu halten. Boxen ist ein Ganzkörpertraining, welches Kondition und Koordination verbessert. Es gehört eine Menge Disziplin dazu und Boxen erfordert Durchhaltevermögen. Wer Spaß am Auspowern hat, der ist hier genau richtig!

Katharina Lück - Verein für Boxsport e. V.

Fitness-Oriental

Fit und geschmeidig durch einen Mix aus Bauchtanz-Basics, Übungen aus dem Bereich Bauch-Beine-Po und einigen Übungen auf der Matte zu flotter orientalischer, lateinamerikanischer und Disko-Musik. Garantierter Spaß für Jede, die sich ohne komplizierte Schrittfolgen gerne zu Musik bewegt!

Karin Kritzer-Grah - Oldenburger Turnerbund e. V.

Fit & Fun

Die Stunde beginnt mit leichter Aufwärmung. Koordination, Ausdauer und Kräftigung sind die Top-elemente! Nach einer abschließenden Entspannungsphase hat der Teilnehmer seinem Körper etwas Gutes getan.

Gudrun Hortmann-Scholten – Sportverein Ofenerdiek e.V.

Fitnessstraining

Dieser Kurs bietet eine fundierte Einweisung in Technik und Training an Krafttrainingsmaschinen und freien Hanteln. Gemeinsam mit der Übungsleiterin könnt ihr euren persönlichen Trainingsplan erarbeiten und das Gerätetraining kennen lernen.

Hochschulsport der CvO Universität Oldenburg

Gedächtnistraining

In diesem Workshop werden die Ziele und Inhalte des ganzheitlichen Gedächtnistrainings kurz skizziert. In entspannter Atmosphäre sollen die grauen Zellen in Schwung gebracht werden. Aus dem umfangreichen Übungsmaterial, das u.a. Übungen zur Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung und Denkflexibilität sowie Entspannungs- und Koordinationsübungen beinhaltet, wird exemplarisch einiges herausgegriffen und eine der gebräuchlichsten Merktechniken vorgestellt.

Manuela Schneider-Kintscher – Oldenburger Turnerbund e. V.

Gerätetauchen

Einfach mal die Blickrichtung wechseln und probieren, wie es ist unter Wasser zu atmen und zu schwimmen. Erfahrene Taucherinnen geben Einweisungen in das Atmen und Bewegen unter Wasser, so dass die Frauen, ausgestattet mit Pressluftflasche, Flossen und Gewichten das Tauchen kennen lernen können.

Spezielles Angebot mit Anmelde-Liste vor Ort: Alle 20 Minuten nehmen die Übungsleiterinnen 2 Frauen mit ins Wasser, durch diesen hohen Betreuungsaufwand ist das Angebot speziell für Anfängerinnen geeignet.

Anita Gorges - Beluga Oldenburg e. V.

Herzsport

Kann Frau nach einer Herzerkrankung Sport treiben? Auf jeden Fall! Inhalt und Zielsetzung der Herzsportgruppe ist das optimale Training von Herz und Kreislauf um die Wiederherstellung bzw. Optimierung der körperlichen Fähigkeiten zu fördern. Die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit sollen kontinuierlich gesteigert werden. Gespräche und Spaß in der Gruppe helfen dabei, Ängste vor einer weiteren Herzerkrankung abzubauen.

Nicole Bischoff – Sportverein Ofenerdiek e. V.

Hockergymnastik

Hockergymnastik empfiehlt sich vor allem für Frauen, die auch im Alter noch so gut wie möglich fit bleiben wollen, bzw. für Frauen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind. Es werden verschiedene Gymnastikübungen im Sitzen durchgeführt, durch die u. a. das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Blut- und Lymphzirkulation verbessert und die Motorik trainiert werden.

Katrin Degen – Sportverein Ofenerdiek e. V.

Hula - Tänze aus Hawaii

Aloha!, bedeutet „Willkommen“ aber auch „Liebe“, die tiefere Bedeutung findet sich in dem Geist der Liebe, dem Aloha-Spirit, er durchdringt die Menschen Hawaii's und die Natur und den Tanz. Hula ist der Tanz der Hawaiianer, ihn zu tanzen öffnet das Herz und zaubert ein Lächeln auf die Lippen. Hula ist ganz leicht zu lernen und braucht keinerlei Voraussetzungen.

Birgit Kalusche - Oldenburger Turnerbund e.V

Indoor-Cycling

Indoor Cycling bezeichnet das Radfahren mit Musik auf stationären Rädern, den Indoorbikes. Eine Trainingseinheit dauert ca. eine Stunde und unterteilt sich in unterschiedliche Phasen.

Aufwärmphase: Die Pulsfrequenz wird langsam gesteigert und die Muskulatur "erwärmt".

Belastungsphase: Verschiedene Übungen mit unterschiedlichen Belastungsgraden trainieren die Muskulatur von Beinen, Rücken, Bauch, Po sowie Schulter- und Brustbereich.

Entspannungsphase: "Cooldown-Zeit", der Puls normalisiert sich wieder.

Dehnungsphase: Verschiedene Dehnübungen zur Lockerung der trainierten Muskelpartien.

Ihre Besonderheit bekommt jede Trainingseinheit durch verschiedene, immer wiederkehrende Übungen und die abwechslungsreiche Musik. Beim Indoorcycling entfällt das langwierige Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, sodass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Als Ausdauersportart führt Indoor Cycling zur Steigerung von Ausdauer und Fitness, zum Abbau von Körperfetten, zum Aufbau von Muskelmasse, zur Abnahme der Stresshormone und vieles mehr.

Ingrid Hellwig, GVO Oldenburg e.V.

Karate

„Der Weg der leeren Hand“ soll den Menschen zur Konfliktvermeidung erziehen und beinhaltet den kompletten Technikumfang der bekannten Kampfkünste.

Juliane Schulze – SG Schwarz-Weiß Oldenburg e.V.

Klettern

In unseren Kletterworkshops werden euch die grundlegenden Griffe, Begriffe und Sicherungstechniken vermittelt, die ihr dann an mehreren Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden unter fachkundiger Anleitung üben könnt.

Hochschulsport der CvO Universität Oldenburg

Kreis- und Folkloretänze der Balkanregion

Es wird im Kreis zu fetziger, stimmungsvoller, oft mit orientalischen Klängen gefärbter Musik und für diese Länder typischen, abwechslungsreichen Rhythmen im Kreis oder in der Reihe getanzt. Eine

Auswahl der dazu gehörenden Schritte und Formen werden hier vorgestellt und wecken

Urlaubserinnerungen an Sonne, Spaß und Farbenpracht am Mittelmeer. Ein echtes

Gemeinschaftserlebnis!

Barbara Zalega-Rynkiewicz – Oldenburger Turnerbund e. V.

Laufen für Anfängerinnen

Mach den ersten Schritt - laufend fit und aktiv in den Frühling

Ingemarie Diercks, Sportverein Ofenerdiek e.V.

Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC

Gemeinsam die Vielfalt der Leichtathletik erleben: Laufen, Springen, Werfen. „ABC-Übungen“, d.h. einfache Bewegungsübungen aus diesen drei Bereichen gehören zum Alltag eines jeden Leichtathleten. Sie sind fester Bestandteil des Aufwärmprogramms für Training und Wettkampf und ebenso die Basis für zahlreiche andere Sportarten. Es werden verschiedenste Bewegungsabläufe vorgestellt, die insbesondere die konditionellen, koordinativen und kognitiven Fähigkeiten schulen. Mit oder ohne Vorkenntnisse – das Ausprobieren und bewusste Umsetzen von Bewegungsabläufen sowie der Spaß an Bewegung stehen hier im Vordergrund. Leichtathletik – trockener Individualsport? Eben nicht!

Gabriele Wollstein – Deutscher Sport-Club Oldenburg e. V.

Mit der Poolnudel im Wasser bewegen

Mit der Poolnudel spielerisch das Element Wasser kennenlernen und Beweglichkeit und Kreislauf im warmen Wasser trainieren.

Barbara Humbert - Versehrten- und Behindertensportgemeinschaft Oldenburg von 1946 e. V.

Modern American Square Dance

Eine Tanzform mit Konzentration, Teamgeist und Liebe zum Detail sowie ansteckend guter Laune. Vier Paare stehen in einem Quadrat und tanzen ein Repertoire aus verschiedenen Figuren auf Zuruf einer „Callerin“. Festgelegte Choreografien gibt es nicht. Ein Einstieg mit einfachen Schritten und Choreografien mit Musik aller Stilrichtungen bietet Eindrücke wie spannend und mitreißend „Modern American Square Dance“ sein kann.

Sabine Jacob – Hunte Valley Dancers e. V.

Nordic-Walking

Nordic-Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird, Nordic-Walking wird z.B. auch bei Übungskursen eingesetzt, deren Ziel eine Gewichtsreduzierung durch eine Kombination aus Bewegung und Ernährung ist.

Birgit Valanciunas - Versehrten- und Behindertensportgemeinschaft Oldenburg von 1946 e. V.

Gudrun Hortmann-Scholten – Sportverein Ofenerdiek e. V.

Parksportabzeichen

Mit Lust und Laune an der frischen Luft: das ParkSportAbzeichen ist ein einfacher Fitness-Test. Es sind keine Sportvorkenntnisse erforderlich. Ein Gemeinschaftserlebnis, mitmachen kann Jung und Alt. Zum Erhalt einer Urkunde wird eine kleine Walkingstrecke zurückgelegt sowie weitere Übungen im Bereich Seilspringen, Liegestütz an einer Parkbank, Standweitsprung, Stepping und Balance absolviert.

Christiane Pelzer – Bürgerfelder Turnerbund e. V.

Pilates

Bei Pilates werden spezielle Muskelgruppen angespannt und durch Atemtechnik unterstützt. Ziel ist das Ablegen schlechter Bewegungsgewohnheiten, Stärkung der Lendenwirbelsäule, des Bauchbereichs und der Beckenbodenmuskulatur sowie Entlastung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur.

Renate Elstner - Verein f. Turnen u. Rasensport e. V. (Tura 76)

Qi Gong

Dieser Schnupperkurs stellt Grundelemente der Chinesischen Heilgymnastik (Qi Gong) vor und macht in einem anschließenden Teil ihre Wirkprinzipien innerhalb des Meditativen Gehens erlebbar.

Sylke Ober-Brödlin – Oldenburger Turnerbund e. V.

Rückenfitness mit dem Theraband

Übungen zur Entspannung der Rückenmuskulatur und zum Ausgleich von Fehlbelastungen.

Birgit Wehmeyer - Sportverein Ofenerdiek e. V.

Schwingstab

Wer den 1,50 m langen Schwinger noch nicht ausprobiert hat, dem mag er gänzlich unbedeutend erscheinen. Er trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur. Der in Schwingung gebrachte Schwingstab bewirkt durch seine Vibration eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung des Rumpfs, die durch bewusste Muskelkontraktion nicht erreicht werden kann. Die Schwungdauer richtet sich nach der Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen des Anwenders. Diese gilt es durch Übung mit dem Schwingstab zu verbessern. Bei allen Übungen wird im ausgeglichenen Maß die Schulter-, die Bauch- sowie die oberflächliche und tieferliegende Rückenmuskulatur gekräftigt.

Renate Elstner - Verein f. Turnen u. Rasensport e. V. (Tura 76)

Smovey

Das ideale Vibroswinggerät mit der optimalen Frequenz von 60 Hertz, die auf alle körperlichen Systeme und auf das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele regulierend wirkt. Die smoveys[®] machen einfach Spaß und sind für fast jeden Menschen in fast jedem Alter, für Freizeit- und Profisportler und bei vielen Erkrankungen gewinnbringend. Sie eignen sich sowohl für Fitness, Körperformung, Reha, Therapie und bieten auch die Möglichkeit für wunderbare (Selbst-) massagen, die jeder Laie einfach umsetzen kann. Smoveys[®] wirken regulierend auf Hormonsystem, Lymphe, Stoffwechsel, Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem, Verdauungssystem, Atmungssystem, Muskeln, Knochen. Die Fettverbrennung und die Herz-Kreislauf-Förderung liegen deutlich höher als mit vielen anderen Trainingsgeräten. Die smoveys[®] eignen sich auch ideal zum Walken. Schon kleinste Impulse zeigen bei regelmäßiger Anwendung Wirkung. Smovey[®] ist ein effektives, genial einfaches Trainingsgerät. Einfach bequeme Kleidung und Schuhe mit beweglicher und rutschfester Sohle mitbringen.

Beate Korfe – TuS Ofen e. V.

Step-Aerobic

Fitnessstraining in der Gruppe zu motivierender Musik. Schulung der Kondition und Koordination. Übungen aus Gymnastik und Tanz, die zu einer Choreografie zusammengestellt sind. Wird auf einer „Plattform“ Erhöhung- Step-Brett ausgeführt.

Renate Elstner - Verein für Turnen und Rasensport e.V. (Tura 76)

Barbara Amedick – TuS Bloherfelde e. V.

Taiji Fächer und Schwert

In diesem Gerätetraining werden sowohl die Handhabung des Gerätes (hier Fächer und Schwert) als auch die inneren Prinzipien des Taiji geschult. Der Taiji- oder Gongfu-Fächer ist ein sehr elegantes Trainingsgerät, das zur Präzision geradezu einlädt. Der Fächer fördert speziell die Flexibilität von Fingern und Handgelenk und beugt damit nicht nur Steifigkeit von Fingern und Handgelenk vor, sondern fördert die Aktivierung des Gehirnes und die Zusammenarbeit der Gehirnhälften und damit auch wieder das gesamte menschliche System. Dies beruht darauf, dass sich in den sensomotorischen Händen viele Nerven und kleine Gelenke und damit auch viele Muskeln, Sehnen, Bänder befinden. Das Schwert fördert Disziplin und Aufmerksamkeit. Eine eventuelle Unachtsamkeit ist leicht wahrnehmbar. Das Schwert hilft so, sich wieder zu sammeln und sich auf das Jetzt zu konzentrieren. Die Schwerttechniken fördern ebenfalls die Flexibilität der Hände und Handgelenke und damit auch das Gehirn und das ganze menschliche System. Sie stärken die Armmuskulatur und helfen dabei, einen überhöhten Muskeltonus in den Armen wahrzunehmen und zu lösen. Einfach bequeme Kleidung und Schuhe mit beweglicher und rutschfester Sohle mitbringen.

Beate Korfe – TuS Ofen e. V.

Taiji quan (Taichi chuan)

Aus heutiger Sicht weniger eine Selbstverteidigungsart sondern ein Gesundheitssport, kann aber sehr wohl zur Selbstverteidigung genutzt werden. In jedem Fall fördert Taiji die Lebensqualität in jeglicher Hinsicht. Neben dem körperlichen Wohlbefinden, werden Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Klarheit, Entspannung, Entschlusskraft, Selbstvertrauen und vieles mehr gefördert. Elastische und runde Bewegungen aktivieren Körper und Geist. Eine entspannte Körperhaltung fördert die tiefe Bauchatmung und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Regelmäßig praktiziert, harmonisiert Taiji den ganzen Körper; die Gedanken werden ruhiger und der bessere Umgang mit Stress, die Elastizität der Muskeln, Gelenke und der Wirbelsäule und die Körperaufrichtung werden gefördert, der Kreislauf gestärkt. Quan (gesprochen: tschüan) bedeutet, dass es ein Training ohne Gerät ist. Im Taiji lernen wir uns selber, unseren Körper und die Möglichkeiten von Krafteinsatz ohne Muskelstärke kennen. Einfach bequeme Kleidung und Schuhe mit beweglicher und rutschfester Sohle mitbringen.

Beate Korfe – TuS Ofen e. V.

Trampolin

Höhenluft auf dem Trampolin genießen? Es wird gezeigt, auf welche Weise Frau dorthin gelangt und das auch noch auf kunstvolle Art und Weise. Mit viel Erfahrung und Spaß soll die erste Angst genommen werden. Auch wenn bereits einige Vorerfahrungen im Trampolinspringen gesammelt wurden, kann in dieser betreuten Übungszeit in lockerer Atmosphäre gesprungen und das bereits Erlernte weiter vertieft werden. Für die Teilnahme bitte (dicke) Socken mitbringen!

Hochschulsport der CvO Universität Oldenburg

Wassergymnastik/Wasserfitness

Wie bei kaum einer anderen Sportart wird bei Wasserfitness der ganze Körper gelenkschonend trainiert. Ein abwechslungsreiches Programm bzw. Übungen durch den Einsatz verschiedener Handgeräte zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Gisa Janßen - Sportverein Eintracht Oldenburg e. V.

Warmwassergymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm im 32 Grad warmen Wasser sorgt für viel Spaß. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Beweglichkeit erleichtert und durch die verschiedenen Übungen gleichzeitig verbessert.

Barbara Humbert – Versehrten- und Behindertensportgemeinschaft Oldenburg von 1946 e. V.

Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Maria Brumund – GVO Oldenburg e. V.

Zumba Gold

Zumba Gold ist eine einfache und leichte Form von ZUMBA. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Zumba Gold ist ideal für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Wie beim Zumba Fitness gilt auch beim Zumba Gold: fetzige Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, mit lustvollen, leicht zu erlernenden, Bewegungen und anregender Stimmung.

Marita Thomas – TuS Bloherfelde e. V.