

# Interkultureller Frauensporttag in Braunschweig 2011

## Workshopangebot im Überblick

Details finden Sie unter [www.braunschweig.de/frauen](http://www.braunschweig.de/frauen)

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><b>1.</b><br/> <b>Jazz-Dance</b><br/> Sportliche Bewegung zu populärer Musik<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Ursula Blume</b><br/> Verein SC Rot-Weiß Volkmarode</p> | <p><b>2.</b><br/> <b>American Linedance</b><br/> Fetziges Tanzen in Formation<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Marion Wehlt</b><br/> SV Olympia</p>                                  | <p><b>3.</b><br/> <b>Flamenco</b><br/> Temperamentvoller Tanz aus Spanien<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Dr. Coral Schwarze</b><br/> SV Giesmarode</p>                                 | <p><b>4.</b><br/> <b>Tai Chi—Qi Gong*</b><br/> Stärkung von Körper, Geist und Seele<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Christine Riede</b></p>  |
| <p><b>5.</b><br/> <b>3/4- Step-Aerobic</b><br/> Effektive Schrittfolgen in wiegendem Rhythmus<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Annette Dohmes</b></p>                    | <p><b>6.</b><br/> <b>Aqua Box</b><br/> Elemente des Boxens und Kickboxens im Wasser<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Andrea Hillner</b></p>  | <p><b>7.</b><br/> <b>Aqua Aerobic</b><br/> Powerbewegungen im Wasser mit Musik<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Andrea Hillner</b></p>   | <p><b>8.</b><br/> <b>Nordic Walking*</b><br/> Effektive Bewegung an frischer Luft<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Ulrike Marek</b><br/> SV Querum</p>                                  |
| <p><b>9.</b><br/> <b>Aqua Jogging</b><br/> Laufbewegungen im Wasser<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Andrea Hillner</b></p>  | <p><b>10.</b><br/> <b>Tai Chi Chuan</b><br/> Sanfte, fließende Bewegungen aus China<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Petra Henniges</b><br/> TSV Barnke</p>                          | <p><b>11.</b><br/> <b>Aroha</b><br/> Effektives Ganzkörperworkout mit Kampfsportelementen der Maori<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Constanze Nieman</b></p>                            | <p><b>12.</b><br/> <b>Capoeira</b><br/> Brasilianischer Kampftanz<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Anja Stache</b></p>  |
| <p><b>13.</b><br/> <b>Kundalini Yoga</b><br/> Energievolle Übungen und Atemtechnik<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Dorothea Schmidt</b></p>                             | <p><b>14.</b><br/> <b>Im Sitzen Schwitzen*</b><br/> Gymnastische Übungen im Sitzen<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Maria Hammer</b><br/> DRK</p>                                    | <p><b>15.</b><br/> <b>Wohlfühlgymnastik</b><br/> Erleben, bewegen, wohlfühlen!<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Katrin Trotzer</b></p>   | <p><b>16.</b><br/> <b>Tischtennis</b><br/> Herz-Kreislauf-Training<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Viola Ohse</b></p>  |
| <p><b>17.</b><br/> <b>Bodyforming</b><br/> Figurformende Übungen zu motivierender Musik<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Katrin Trotzer</b></p>                          | <p><b>18.</b><br/> <b>Pétanque*</b><br/> Spiel mit Stahlkugeln als idealer Familiensport*<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Ingrid Steep</b><br/> Deutscher Pétanque Verband</p>      | <p><b>19.</b><br/> <b>Indian Balance</b><br/> Bewegung und Entspannung in indianischer Tradition<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Tina Stöter</b><br/> Verein SC Rot-Weiß Volkmarode</p> | <p><b>20.</b><br/> <b>Tai Chi Selbstverteidigung</b><br/> Entwicklung der Chi-Kraft<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Christine Riede</b></p>  |
| <p><b>21.</b><br/> <b>Orientalischer Tanz</b><br/> Ausdrucksvoll, lebensfroh, weiblich!<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Bella</b></p>                                   | <p><b>22.</b><br/> <b>Progressive Muskelentspannung</b><br/> nach Jacobsen<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Brigitte Windt</b></p>   | <p><b>23.</b><br/> <b>Pilates*</b><br/> Sanftes Training für Bauch-Beine-Po<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Brigitte Windt</b></p>  | <p><b>24.</b><br/> <b>Pilates*</b><br/> Sanftes Training für Beckenboden<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Brigitte Windt</b></p>  |
| <p><b>25.</b><br/> <b>Klettern</b><br/> Neue Impulse für den Körper!<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Vanessa Gose</b><br/> Deutscher Alpenverein Braunschweig</p>       | <p><b>26.</b><br/> <b>Segeln</b><br/> Mit dem Boot auf dem Südsee!<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Karin Schmitz, Urte Klenke und Kerstin Blankenburg</b></p>                       | <p><b>27.</b><br/> <b>Denksport*</b><br/> Sportliches für Körper und Geist<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Tina Ernst</b><br/> SSV Diddlese</p>   | <p><b>28.</b><br/> <b>Israelische Tänze*</b><br/> Tänze voller Hoffnung, Freude und Tiefe<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Walburga Wetzel</b><br/> Bundesverband Seniorentanz e.V.</p> |
| <p><b>29.</b><br/> <b>Afrikanischer Tanz</b><br/> Tanzen zur traditionellen afrikanischen Trommel<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Viola Harnold</b></p>                 | <p><b>30.</b><br/> <b>Zumba</b><br/> Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Madlen Sawwidis</b><br/> Verein SC Rot-Weiß Volkmarode</p> | <p><b>31.</b><br/> <b>Drums Aerobic</b><br/> Schwungvolles Trommeln auf Pezzi-Bälle kombiniert mit Aerobic-Schrittfolgen<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Nilufer Bozkurt</b></p>        | <p><b>32.</b><br/> <b>Hawaiianischer Tanz</b><br/> Hula- Bewegung zu Südseerhythmen<br/> Übungsleiterin:<br/> <b>Kea Schwarzfeld</b><br/> SV Lengede/ TSZ Braunschweig</p>          |

\* Die gekennzeichneten Sportarten sind auch für Teilnehmerinnen über 65 Jahre gut geeignet!