




ausrichtender Verein in Neubrandenburg:
Neubrandenburg

Veranstaltungsort: Sporthalle
Katharinenstraße 60B
17033 Neubrandenburg

Das Gesamtprogramm
sowie die Anmeldung
finden Sie hier 
oder unter:
www.turnen-mv.de



SportKongress M-V

„Wie immer - Alles anders!“ | 11.11.2023

unterstützt durch:



Unsere Partner:



SportKongress MV 2023

Am: 11.11.2023 von 10.00 – 17.30 Uhr

Ort: Neubrandenburg

Ausrichtender Sportverein: PSV 90 Neubrandenburg e.V.

Uhrzeit: 10.00 – 17.30 Uhr

Referent*innen: Michael Diessner, Marina Engel und Uwe Kloss

Infos und Anmeldung unter: https://eveeno.com/sportkongress23_neubrandenburg

Programm:

10:00 -11:15 Uhr **1. Workshoprunde mit Michael Diessner**

Fitnessstraining mit Turngeräten

Wir „machen“ aus der Turnhalle ein Fitness-Studio. Zum Training gehören Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Partnerübungen und kleine und große (Turn-)Geräte. Am Ende gibt es einen kleinen Kraftausdauerwettkampf mit Preisen.

11:30 -12:45 Uhr **2. Workshoprunde mit Michael Diessner**

Outdoor-Fitnessstraining

Wir gehen raus und nutzen, was wir finden. Zum Aufwärmen gibt es ein kleines Lauf-ABC plus Koordinationsleiter, im Hauptteil Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Partner und Kleingeräten und am Ende einen kleinen Kraftausdauerwettkampf mit Preisen.

13:30 -14:45 Uhr **3. Workshoprunde mit Marina Engel**

Line Dance

Line Dance ist die Alternative, wenn man zwar gemeinsam aber ohne Partner tanzen möchte. Die Musikauswahl schließt neben Country-Titeln auch aktuelle Musik sowie Oldies ein. In dem Workshop werden Choreografien erlernt, die dann nach spezieller Musik getanzt werden. Dabei ist das Erlernen dieser Tanzroutinen auch für Neueinsteiger recht einfach und

auch für alle Altersstufen zu schaffen. Ein Workshop mit Spaßgarantie!

15:00 -16:15 Uhr **4. Workshoprunde mit Uwe Kloss**

Energy Dance - All in One Training

Herz-Kreislauf, Kraft, Dehnung, Beweglichkeit, Lockerung und Entspannung, ein natürliches Koordinationstraining und noch einiges mehr wird hier zu einem Ganzen integriert. Du kannst der fließenden Bewegungsentwicklung mühelos folgen und dabei die originelle Musikauswahl genießen; garantiert ohne Choreografie. Ganzen integriert.

16:30 -17:30 Uhr **5. Workshoprunde mit Uwe Kloss**

Energy Yoga Flow

Kennzeichen von Energy Yoga sind Lockerung durch dynamisch-rhythmische Bewegungen zu Beginn der Stunde, kleinschrittiger Aufbau der einzelnen Übungen, fließende Übergänge zwischen den einzelnen Positionen, erleichternde Übungen für weniger Geübte, Dehnen und/oder Kräftigen der Hauptmuskelgruppen des Körpers, präzise verbale Anleitung der Positionen und Training der aufrechten Körperhaltung.