

Liebe Sportlerinnen,

der Sportkreis Ravensburg möchte Sie in Kooperation mit dem Sportkreis Bodensee recht herzlich zu einem Sporttag der besonderen Art am Samstag, 16. März 2024 in Ravensburg einladen.

Zu Beginn erhalten Sie von der Frauenbeauftragten des Bodensee-Kreises Veronika Wäscher-Göggerle im Rahmen ihres Vortrages Hilfestellungen und Tipps zum Umgang mit „Sexueller Belästigung im Alltag“. Anschließend führt Sie Annette Gloß in die Theorie des intelligenten Bewegungskonzeptes der heutigen Zeit „Antara®“ ein. Nach diesem Theorie-Teil wird auch gleich in der Praxis geübt.

Auf Ihr Kommen freuen sich
Frauenreferentin Maren Lücke und das Sportkreis-Team



Programm:

09:15 – 10:30 Uhr	Workshop I - Vortrag: Sexuelle Belästigung im Alltag – wie kann ich reagieren?
10:45 – 12:15 Uhr	Workshop II - Vortrag: Antara® modernes Rückentraining - in Theorie
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagspause: Fingerfood
12:45 – 14:00 Uhr	Workshop III: Antara® modernes Rückentraining - in Praxis

Veranstaltungsort: Sporthalle Kuppelnauschule, Kuppelnaustraße 15, 88212 Ravensburg

Kosten: 18,- € pro Person (inklusive Imbiss in der Mittagspause)

Lizenzverlängerung: Es werden 4 LE zur Verlängerung der ÜL-Lizenz Breitensport C angerechnet. Die Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.


Anmeldung: bis zum 09. März 2024 (Teilnehmerzahl begrenzt)
Online: www.sportkreis-ravensburg.de -> Bildung beim Sportkreis
Tel: +49 751 85 1985 oder E-Mail: info@sportkreis-ravensburg.de


und

**Überweisung der Teilnahmegebühr
von 18,- € bis zum 15. März 2024**


Verwendungszweck: Frauen-Sport und mehr 2024

Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE58 6505 0110 0017 5928 00
BIC: SOLADES1RVB

Workshop I	Sexuelle Belästigung im Alltag – wie kann ich reagieren? (Vortrag)
Referentin:	Veronika Wäscher-Göggerle Frauenbeauftragte Bodenseekreis
Beschreibung:	 <p>Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz/ im Alltag und im Verein?</p> <p>Sexuelle Belästigung kommt überall im Alltag vor. Sowohl am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Das kann schwere Folgen für die Betroffenen haben und dem Unternehmen oder Einrichtung nachhaltig schaden.</p> <p>Im Alltagsverständnis wird sexuelle Belästigung oft mit physischer Gewalt gleichgesetzt. Sexuell übergriffiges und belästigendes Verhalten beginnt aber viel früher, auch wenn viele Formen sexueller Belästigung im Alltag nicht strafbar sind.</p>

Workshop II	Antara® modernes Rückentraining - in Theorie (Vortrag) Gesunder und starker Rücken, optimale Körperhaltung und starke Mitte.
Referentin:	Annette Gloß Dipl. Antara Rückeninstructor / Dipl. Master Instruktor / Personal Trainer und Presenter / AdA
Beschreibung:	 <p>In diesem Teil befassen wir uns mit der Theorie des Antara Rückentrainings.</p> <p>„Rücken“ ist ein Dauerthema, berechtigterweise. Der Lebensstil der Menschen wird das auch nicht so schnell ändern. Ein tolles und motivierendes Rückentraining ist eine anspruchsvolle Aufgabe, denn die Belastbarkeit der Teilnehmer kann sehr unterschiedlich sein. Somit muss das Programm so gestaltet sein, dass keine Übung schädigende Auswirkungen hat. Dieser Anforderung wird das Antara®-Rückenkonzept gerecht, von Post-Reha bis zu Prävention.</p>

Mittagspause	Fingerfood
---------------------	-------------------

Workshop III	Antara® modernes Rückentraining - in Praxis Gesunder und starker Rücken, optimale Körperhaltung und starke Mitte.
Referentin:	Annette Gloß Dipl. Antara Rückeninstructor / Dipl. Master Instruktor / Personal Trainer und Presenter / AdA
Beschreibung:	 <p>Praktische Übungen zum Antara Rückentraining.</p> <p>Wichtig ist beim Antara-Rückenkonzept, dass ein Rückentraining die Aspekte Körperhaltung, Stabilisation, Kraft und Beweglichkeit integriert. Wissen und Können ist gefragt, wer die Disziplin dafür aufbringt, kann sich beeindruckendes aufbauen und verwirklichen.</p>