

## Sport & Wellness Ein Tag für Frauen

Zu einem attraktiven Tag für Frauen laden die Frauenreferentinnen der Sportkreise Bodensee, Ravensburg und Biberach ein!

In diesem Seminar werden Theorie und Übungsphasen praxisnah und abwechslungsreich gestaltet. Gönnen Sie sich einen interessanten und informativen Tag unter Gleichgesinnten und melden Sie sich gleich zu diesem einmaligen Seminar an!

**Termin:** Samstag 11. November 2006

**Beginn:** 10.00 Uhr

**Ende:** 16.00 Uhr

**Ort:** Gymnasiumsturnhalle in Ravensburg

**Kosten:** 25 € inkl. Mittagessen

### Anmeldung:

**Sportkreis Ravensburg**

**Franz-Stapf-Str. 8, 88212 Ravensburg**

**Tel.: 0751 – 85 19 85**

**Fax: 0751 – 85 19 88**

**Email: [info@sportkreis-ravensburg.de](mailto:info@sportkreis-ravensburg.de)**

**Internet: [www.sportkreis-ravensburg.de](http://www.sportkreis-ravensburg.de)**

## Programm

### **Körperliche und geistige Fitness**

#### **„Gehirnjogging - BallKoRobic“**

Sport hält fit, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Ein Gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper! Das Gehirn kann trainiert werden – in jedem Alter und in jeder Sportstunde

#### Referentin:

Margarete Lehmann, Tuttlingen

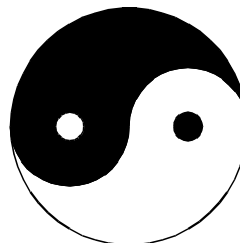
Frau Lehmann ist Fachreferentin beim DFB, lizenzierte Übungsleiterin, Wellnesstrainerin und Sportkreisvorsitzende des Sportkreises Tuttlingen

### **Tai Chi - Gesundheitsgymnastik**

Tai Chi stammt aus China und ist weltweit geschätzt als effektive ganzheitliche Gesundheitsförderung. Sie lehren den Menschen, seine innere Energie Qi zu stärken und z. B. zur Heilung, Kampfkunst, Stärkung und zur Steigerung der Lebensqualität zu nutzen. Zugrunde liegt die chinesische Yin-Yang-Philosophie. Beim Üben verbinden sich Körper, Geist und Atem zu einer tiefgreifenden natürlichen Einheit. Hilfreich dabei ist „Sung-Entspannung“ – ein differenzierter, kontrollierter Muskeltonus.

#### Referentin:

Christa Vossen,  
Kressbronn



## - Mittagspause -

### **Charismatraining mit Ella Zieher**

Seit 1989 bewegt sich Ella Zieher im Bereich der natürlichen Gesundheitslehre und Lebensschule sowie fernöstlichen und westlichen Lehren zur Steigerung von Gesundheit und Lebenskraft. Sie besitzt im Bereich des Mentaltrainings profunde Kenntnisse und verfügt über einen breiten Erfahrungshintergrund im Bereich Coaching.

**Charisma** bezeichnet die Ausstrahlung und Anziehungskraft eines Menschen. Es steht für die Fähigkeit, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, dort zu halten und dadurch Erfolg zu haben. Charisma ist nicht an Alter, Position oder Leistung gebunden, sondern kann entwickelt werden.

**Lachen und Atmen** – die Idee kommt aus Indien und verbreitet sich wie der Wind. Lachjoga heißt das Zauberwort für ein jugendliche und positive Ausstrahlung. In der Gruppe kann man sich Kraft, Erfolg und Glück regelrecht anlachen und Stress humorvoll ausgleichen.

#### Referentin:

Ella Zieher,  
Wolfegg



**Anmeldung:**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar "Sport & Wellness" - ein Tag für Frauen aus den Sportkreisen Bodensee – Ravensburg – Biberach an. Die Teilnahmegebühr über 25,00 € bezahle ich bar am Veranstaltungstag.

Funktion im Verein:

Angaben zu meiner Person:

Name:

Vorname:

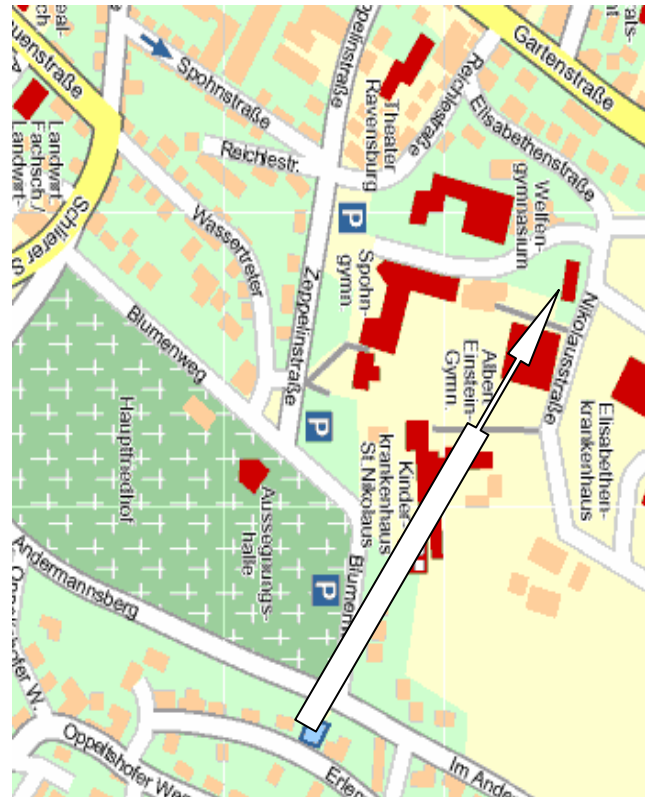
geb.:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel.:

E-mail-Adresse:



**Sporthalle bei den Gymnasien  
Elisabethenstr. / Nikolausstr. Ravensburg  
Zufahrt über Gartenstraße / in die Reichle-  
strasse einbiegen**



# Sport & Wellness

**ein Tag für Frauen  
aus den Sportkreisen  
Bodensee  
Ravensburg  
Biberach**

Franz-Stapf-Straße 8

88212 Ravensburg

Tel.: 0751 – 85 1985

Fax: 0751 – 85 1988

Email: [info@sportkreis-ravensburg.de](mailto:info@sportkreis-ravensburg.de)Internet: [www.sportkreis-ravensburg.de](http://www.sportkreis-ravensburg.de)