

**Christa Clauß****Referentin für Frauen- und Senioren-Sport**

Forchenweg 13

89081 Ulm

Tel.: 0731 / 6 24 33 Fax: 0731 / 60 22 358

E-Mail: [christa.clauss@gmx.de](mailto:christa.clauss@gmx.de)

**Zum Abschluß meiner Ehrenamtstätigkeit im Sportkreis Alb-Donau / Ulm, ( 26 Jahre ), möchte ich noch einmal einen Sporttag anbieten.**

**Ich würde mich über viele Teilnehmer freuen.**

***Sport-Nachmittag am 10.03.2018, Alb-Halle Ulm-Jungingen  
12.30 – ca. 17.30 Uhr  
für Frauen und Senioren***

<b>12.30 Uhr</b>	<b>Kurze Begrüßung und Vorstellung der Kurs-Leiterinnen</b>	<b>Christa Clauß</b>
<b>12.45 – 13.35 Uhr</b>	<b>Qi-Gong</b> Staatlich geprüfte Übungsleiterin im Gesundheitssport	<b>Brigitte Lump</b>
<b>13.35 - 14.35 Uhr</b>	<b>Gedächtnis-Training</b> Bundesverband „ Ganzheitlicher Gedächtnistrainer „	<b>Heidrun Faßbinder</b>
<b>14.35 - 15.35 Uhr</b>	<b>Spiralemuskel-Training</b> Staatlich geprüfte Übungsleiterin im Gesundheitssport	<b>Brigitte Lump</b>
<b>bis 16.00 Uhr</b>	<b>Pause</b> Kaffee, Getränke alkoholfrei Butterbrezeln, Hefezopf	
<b>16.00 - 17.15 Uhr</b>	<b>Wirf die Schuhe weg und tanze</b>	<b>Margaretha Ziplies</b> Tanzleiterin, Atempädagogin

**Kurse sind frei, übernimmt der Sportkreis**

Gedächtnistraining: „ Ganzheitlich, unterhaltsam, ungezwungen, ohne Leistungsdruck

Hallenturnschuhe, warme Socken und vor allem

Gute Laune mitbringen

**Anmeldung bis 01.03.2018 an Sportkreis Alb-Donau / Ulm  
Christa Clauß, Forchenweg 13, 89081 Ulm ,  
E-Mail: [christa.clauß@gmx.de](mailto:christa.clauß@gmx.de)**

**Unter Angabe: Name , Vorname , Adresse , Verein**

**Christa Clauß****Referentin für Frauen- und Senioren-Sport**

Forchenweg 13

89081 Ulm

Tel.: 0731 / 6 24 33 Fax: 0731 / 60 22 358

**Beschreibungen:****Qi-Gong:** Was kann ich damit erreichen , Körper und Geist in Harmonie bringen.

Den Rücken entspannen und Haltung verbessern, den Gesundheitszustand verbessern, körperliche Beschwerden sanft lindern. Stabilität und Dynamik gewinnen. Kooperation, Gleichgewicht und Atmung verbessern. Entspannt, gelassen und hell wach sein. Körper, Geist und Seele in Balance bringen. Energie auftanken, Spannung loslassen.

Brigitte Lumpp

**Ganzheitliches Gedächtnistraining:** beeinflusst die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz, deshalb ist es auch für Kinder, Jugendliche und Berufstätige interessant. Mit gezieltem Training kann u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessert werden. Ein spielerisches Training ohne Stress und Vermeidung jeglicher Schulsituation.  
Heidrun Faßbinder**Spiralemuskeltraining:** bedeutet intensive Kräftigung der schrägen und pueren Bauchmuskeln, Aufrichtung des Körpers, höhere Beweglichkeit der Extremitäten. Mit Hilfe der spiralen Muskelverkettung entsteht nach oben zielende Kraft, die den Druck auf die Zwischenwirbel-Scheiben und die Gelenke mindert und deren Versorgung. Regeneration und Heilung ermöglicht. Gleichzeitig geben die Muskelspiralen der Wirbelsäule eine optimale Beweglichkeit.  
Brigitte Lumpp**Wirf die Schuhe weg und Tanze:** laß die MUSIK deinen Leib erobern. – Lisl Beck  
Tanz als Meditation heißt auch: sich der Kraft der Musik überlassen und die Harmonie der Bewegungsabläufe genießen. Die klaren Strukturen der Tanzanweisungen und die Einbettung in die Tanzgemeinschaft wirken wohltuend auf die Kursteilnehmer und ermöglichen ein besonderes spirituelles Erlebnis. Eine absichtslose und wertfreie Haltung und eine spirituelle Offenheit geben dem Raum was entstehen will. Ich freue mich auf Menschen, die sich im Tanz aufeinander einlassen wollen.  
Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitbringen.  
Margaretha Zipplies