

Pressemitteilung

Nr. 2011-06

Erstellt am:

09.03.2011

Wir bewegen Zukunft



Erscheint (Medium, Datum):

Zeitungen: zum Sa.12.03.11

1 **SPORTKREIS OSTALB / 6.Frauentreff in Lauchheim**

2

3 **6.Frauentreff - FrauenSport und**
4 **Mehr**

5

6 Ostalbkreis (PM)

7 Schon lange ist der Sportkreis Ostalb nicht nur für
8 seine außergewöhnliche Veranstaltungen und gute
9 Sportpolitik, sondern auch für die nachhaltige
10 Erwachsenenbildung rund um den Sport und das dazugehörige
11 Ehrenamt bekannt.

12 Am 26. März ist der 6. Frauentreff des SKO zu Gast in
13 Lauchheim, wo wieder einmal sehr hochkarätige
14 Referentinnen mit sehr aktuellen Themen in der
15 Alamannenhalle tagen.

16 Hier können alle Frauen die sich für Ernährung Bewegung
17 Reden und Rhetorik interessieren vorbeikommen, einen
18 schönen Tag verbringen und mit Sicherheit was für ihren
19 Alltag mit nach Hause nehmen.

20 Nach einem ausführlichen Referat über Ernährung im Sport,
21 bei verschiedenen Diäten und speziellen Lebenssituationen,
22 wie Stress, Schwangerschaft und Menopause der Ernährungs-
23 und Lifestylemanagerin Gabriele Gross, bei dem die
24 Anwesenden alles über nicht nur gesunde Ernährung beim
25 Sport und diversen Diäten erfahren, können sie bei dem
26 anschließenden Workshop den theoretischen Teil mit
27 praktischen Ergänzungen und Beratungen ihre eventuellen
28 Defizite erkennen und bearbeiten.

29 Ganz speziell widmet sich Gabriele Gross in ihrem Workshop
30 dem Thema:

Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de

Home : www.sportkreis-ostalb.de

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr

31 **Osteoporose vorbeugen und Bewegung - was ändert sich mit**
32 **zunehmenden Alter.**

33 Mit einer ausgewogenen Ernährung und entsprechender
34 Bewegung kann viel für den Erhalt der Knochengesundheit
35 getan werden.

36 Hierzu gibt es einige Möglichkeiten. Sie erfahren mehr
37 über Calcium und calciumreiche Lebensmittel

38 Natürlich wird auch das Thema Sport hierbei nicht
39 ausgeklammert. Außerdem gibt es Raum und Zeit für Fragen
40 und Diskussionen, sowie die Möglichkeit einen Test zu
41 machen, um sein persönliches Osteoporoserisiko
42 einzuschätzen.

43 Beim Workshop Bewegung können die Teilnehmerinnen
44 erleben, wie sie nach getaner Arbeit ihrem Körper noch
45 etwas Gutes tun können. **Bodytoning** heißt diese
46 Bewegungsart, die durch Katja Willnauer-Merz auf eine
47 sehr ansprechende und entspannende Weise vermittelt wird.
48 Hierzu sollten die Teilnehmerinnen eine Decke oder
49 Handtuch und natürlich entsprechende Kleidung mitbringen.
50 Dabei kann man einfach nach einem nachvollziehbaren Herz-
51 Kreislauftraining sich auf ein Ganzkörperworkout
52 vorbereiten, welches auf verschiedenen Levels basiert. Die
53 Teilnehmerinnen sollen ihren Körper und natürlich auch
54 ihren Geist mit wohltuenden Entspannungseinheiten
55 verwöhnen. Diese Übungen können zum größten Teil später
56 einfach zuhause durchgeführt werden.

57 Ebenfalls parallel dazu läuft ein Workshop, **Reden und**
58 **Lampenfieber** für Menschen, die vor und bei Referaten,
59 Vorträgen, oder überhaupt beim **Reden** in der
60 Öffentlichkeit Aufführungsangst oder Auftrittsangst das
61 vermeidliche Lampenfieber haben.

62 Wenn die Aufregung steigt, steigt oft auch das
63 **Lampenfieber**. Flache Atmung, Herzrasen, Schweißausbrüche
64 und Blackouts können die Folge sein.

65 Mit bewährten und einfach zu erlernenden Techniken wird
66 Sarah T.P. Andiel zusammen mit den
67 Workshopteilnehmerinnen dem Lampenfieber begegnen und
68 erarbeiten wie es sich dämpfen lässt und was sie für einen
69 souveränen Auftritt tun können.

Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de

Home : www.sportkreis-ostalb.de

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr

70 Die Teilnahme an allen drei Workshops ist möglich, aber
71 nicht unbedingt zwingend.

72 Das Team um Gaby Maier des SV Lauchheim werden alle
73 Anwesenden an diesem Samstag rundum verwöhnen.

74 Anmeldung bitte umgehend per Fax: 07174 - 802081, per E-
75 Mail: geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de oder per
76 Telefon: 07174 - 802080. Eine Teilnahmegebühr von € 25,00
77 wird Vorort entrichtet. Für alle Berechtigten werden auch
78 für diese Veranstaltung Lizenzeinheiten angerechnet!

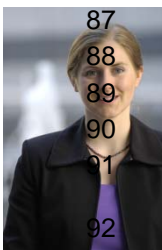
79 Beschreibung der Referentinnen:

80



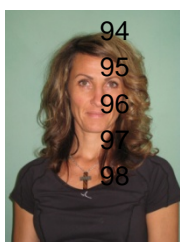
81 Gabriele Gross, lebt und arbeitet in
82 Heidenheim a. d. Br. Sie ist Diät- und
83 Diabetesassistentin mit eigener Praxis für
84 Ernährungsberatung und -therapie sowie
85 Lifestylemanagement.

86



87 Sarah T. Andiel ist BDVT-zertifizierte
88 Trainerin für die Bereiche reden, Benehmen und
89 Entwickeln. Ihre fachliche Qualifikation
90 bezieht sie aus dem Studium der Allgemeinen
91 Rhetorik an der Universität Tübingen.

93



94 Katja Willnauer-Merz ist Trainerin mit B-Lizenz
95 Aerobic und Step. Hat die ÜL-C-Lizenz 'Aerobic
96 und Step (STB-aktuell) und die ÜL-B-Lizenz in
97 der Prävention. Sie lebt ebenfalls in
98 Heidenheim.

Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de

Home : www.sportkreis-ostalb.de

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr