

# Vier Teilnehmerinnen auf allen bisherigen Osnamotions dabei

Fast 120 Sportler-, Trainer-, und Übungsleiterinnen waren am Wochenende auf unserer 20. Osnamotion. Bei einer Spontanabfrage unseres Geschäftsführers Ralf Dammermann ergab sich, dass es eine große Basis an Stammteilnehmerinnen gibt, die schon zehnmal oder öfter diese Gelegenheit genutzt haben, Stunden von regionalen und internationalen Top-Presentern zu belegen. Vier Teilnehmerinnen haben uns sogar seit der ersten Stunde die Treue gehalten und waren bei jeder Veranstaltung dabei! Dafür bedanken wir uns ganz herzlich mit einer Freikarte für das nächste Jahr – wieder in unserer VereinsSporthalle.



---

## Jubiläumsosnamotion startet



## Programm 2023 – Samstag (11.11.):

Zeit	Mehrzweckraum (oben)	große Halle (unten)
9:15	<i>Begrüßung</i>	
9:30 – 10:30	<p style="text-align: center;"><b>Functional Pilates (Julia)</b></p> <p>In dieser Pilates Stunde werden funktionelle Bewegungsmuster, die für alltäglichen Aktivitäten gebraucht werden, aufgegriffen. Alle Übungen verbessern die Kraft, Beweglichkeit und Koordination in jeder der drei Bewegungsebenen und der Körper wird so trainiert, wie er auch genutzt werden sollte.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Step Sensation (Level 1) (Sebastian)</b></p> <p>Begleite Sebastian in diesem Stepkurs, der auf einem perfekten Aufbau basiert und mit modernen Schrittkombinationen gefüllt ist. Trendige House-Musik und gute Energie führen zu einem unvergesslichen Finale. Sei dabei, um den Spaß zu erleben!</p>

<p><b>10:45</b> – <b>11:45</b></p>	<p><b>Yoga für den Rücken (Ann-Kathrin)</b> Tue deinem Rücken etwas Gutes! Diese wohltuende Yoga-Praxis unterstützt dich dabei, die Körpermitte effektiv zu mobilisieren und zu kräftigen sowie Verspannungen und Blockaden sanft zu lösen.</p>	<p><b>Core XXL (Andi)</b> Erlebe die ganze Welt des Rumpfmuskeltrainings. In diesem Kurs werden unterschiedliche Konzepte und Ansätze rund um das Thema „Training für die Mitte“ vorgestellt und trainiert. Viele Ideen für die eigene BBP, Complete oder Bauch-Class inklusive!</p>
<p><b>12:00</b> – <b>13:00</b></p>	<p><b>Pilates meets HIIT (Julia)</b> Pilates und Cardio Training; ein Widerspruch? Nein! In dieser Stunde erlebst du, wie klassische Pilates Übungen so variiert und kombiniert werden, dass ein Ausdauertraining mit intensiven und weniger intensiven Intervallen entsteht.</p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik mit Fokus: Das Becken (Andi)</b> Das Becken ist häufig Ursache für Beschwerden der Wirbelsäule (Kreuzbein-Darmbein-Fuge, Piriformis, Hüftbeuger). In dieser Masterclass erlebst du innovative und effektive Übungen für die Wirbelsäule, das Becken und die Hüfte, verschmolzen zu einer wunderbar fließenden Einheit. 1000 neue Ideen für Deine Rückenstunde!</p>
	<p><b>PAUSE</b></p>	<p><b>PAUSE</b></p>

<p><b>13:45</b> - <b>14:45</b></p>	<p><b>Achtung – neuer Raum!</b>  <b>Step Party (Level 2-3)</b>  <b>(Sebastian)</b>In diese Stunde werden wir die Musik voller Energie und fantastischen Schrittkombinationen nutzen und gemeinsam eine Step-Party feiern! Du bist herzlich eingeladen, sich von Sebastian durch die Choreographie führen zu lassen! Er nutzt moderne Aufbaumethoden und seine humorvolle Art um diese Stunde unvergesslich zu gestalten. Mach mit bei der Party und schreie nach mehr!</p>	<p><b>Achtung – neuer Raum!</b>  <b>Intensive Yoga (Ann-Kathrin)</b>Yoga trifft Bodyworkout: Diese dynamische Yoga-Stunde verbindet funktionelle Übungen mit kraftvollen Yoga-Positionen, um Körper, Geist und Seele gezielt und achtsam von innen heraus zu stärken.</p>
--	--	---

<p><b>15:00</b> – <b>16:00</b></p>	<p><b>Achtung – neuer Raum!</b> <b>Shape it up</b> <b>(Sebastian)</b>Erlebe dieses moderne funktionelle Trainingsprogram. Es wurde entwickelt, um sich dem Fitnesslevel der Teilnehmer individuell anzupassen. Viele Übungen werden wir schrittweise, mit steigender Intensität gemeinsam ausprobieren. Es erwartet Dich eine Stunde, in der wir zwar wir viele Kalorien verbrennen, hinterher aber das Gefühl haben etwas Großartiges für unsern Körper getan zu haben. Es fühlt sich einfach gut an. Body-Shape-Effekt garantiert!</p>	<p><b>Achtung – neuer Raum!</b> <b>Dynamic Stretch</b> <b>(Andi)</b>Bei „Dynamic Stretch“ werden immer zwei verschiedene Muskelsysteme wechselseitig innerhalb eines fließenden Trainings dynamisch gedehnt. Der Vorteil: Der Körper bleibt warm, sodass man diese Class auch in kalten Räumen wunderbar durchführen kann. Gleichzeitig bleibt der Puls im trainingsrelevanten Bereich!</p>
--	--	---

---

# Hockey & Sport Club, 15-jähriges Jubiläum



OLYMPUS DIGITAL CAMERA

Im vergangenen Jahr feierte der Hockey & Sport Club 05 sein 15-jähriges Bestehen. Die Jubiläumsfeier musste aus bekannten Gründen ausfallen und wurde nun am vergangenen Wochenende im kleinen Rahmen nachgeholt. Ralph Bode, Vorsitzender des StadtSportBundes Osnabrück gratulierte hierzu. Gleichzeitig überreichte er dem Vorsitzenden Leif Bongalski die Silberne Ehrennadel nebst Urkunde vom Landssportbund Niedersachsen für die langjährige ehrenamtliche Arbeit im Vorstand des Vereins. Der ehem. stellvertr. Vorsitzende Gerd Oberschelp sowie die beiden amtierenden stellvertr. Vorsitzenden Andre Masch und Marvin Placke erhielten die Bronzene Ehrennadel nebst Urkunde vom LSB.