

# 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><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><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 Trainingsprogramm. 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>
--	--	--

---

# Koordination, Demokratie und Fitness sind die ÜL-Fortbildungsthemen bis zum Jahresende

Bis zum Jahresende haben wir fünf weitere Schulungen für Übungsleitende in unserem Lehrgangsprogramm.

Die **Koordinativen Fähigkeiten** erörtern wir in **drei Online-Seminaren** am **02. November**, am **23. November** und am **14.**

**Dezember**. In jedem Seminar werden unterschiedliche Fähigkeiten erläutert. Am **18. November** thematisieren wir **gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit** unter dem Titel „**Trainingsziel: Demokratie**“.



**Fitness der Extraklasse** findet am **11. November** auf unserer **Osnamotion** statt. In zehn Masterclasses präsentieren europäische Top-Trainer:innen die derzeit angesagtesten Fitness- und Gesundheitstrends – inkl. **Jubiläums-Pre-Session** mit Andi Goller! Schaut gerne mal in das Programm der Osnamotion:

<https://www.ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/osnamotion/>

**26988 – Ausgewählte Koordinative Fähigkeiten – klar erläutert (1) – *Online-Seminar***

*Termin: Donnerstag, 02. November 2023, 18:00 bis 19:30 Uhr*

*Ort: Osnabrück*

*Teamer: Gerd Pfannkuch, Philipp Keil*

*Kosten: 5,00 Euro*

*Anmeldeschluss: 27. Oktober 2023*

*2 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den*

## *C-50 Flexbereich*

*Koordinativen Fähigkeiten wie Orientierung, Gleichgewicht und Differenzierung sollen in dieser Seminarreihe anhand konkreter Bewegungsaufgaben verständlich und erklärbar dargestellt und bearbeitet werden.*

*Diese Veranstaltung wird als Online-Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon (von Lautsprechern raten wir ab). Meldeschluss ist 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung. Details und Zugangsdaten werden nach erfolgter Anmeldung verschickt.*

*Anerkannt für den C-50-Flexbereich.*

*Anmeldung online*

## *27048– **Trainingsziel: Demokratie***

*Termin: Samstag, 18. November 2023, 09:00-16:00 Uhr*

*Ort: Osnabrück*

*Referent: Gerd Renziehausen*

*Kosten: keine*

*Anmeldeschluss: 01. November 2023*

*8 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich*

*Was versteckt sich hinter dem Begriff der ‚Gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit‘? Wo liegen die Ursachen gruppenbezogener Vorurteile und wie kommen sie zum Tragen in Sport und Sportstrukturen? Das Fortbildungsangebot spricht zum einen all diejenigen an, die sich für ein positives Miteinander im Sport einsetzen. Gleichwohl richtet sich das Modul an alle, die in Vereinen und (Fach-) Verbänden als Trainerin/Trainer oder als ÜL tätig sind. Für sie werden hier konkrete Methoden angeboten, mit denen es möglich ist, auch Sensibilisierungsprozesse in Gang zu setzen. Das Modul ist eine Art ‚Wahrnehmungsschulung‘. Es kann ein erster Impuls sein, für eine weitere Beschäftigung mit einem etwas ungemütlichen aber überaus wichtigen Thema.*

*Anmeldung online*

---

**26992 – Ausgewählte Koordinative Fähigkeiten – klar erläutert  
(2) – Online-Seminar**

Termin: Donnerstag, 23. November 2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Gerd Pfannkuch, Philipp Keil

Kosten: 5,00 Euro

Anmeldeschluss: 15. November

2 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich

Koordinativen Fähigkeiten wie Orientierung, Gleichgewicht und Differenzierung sollen in dieser Seminarreihe anhand konkreter Bewegungsaufgaben verständlich und erklärbar dargestellt und bearbeitet werden.

Diese Veranstaltung wird als Online-Seminar durchgeführt.

Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon (von Lautsprechern raten wir ab).

Meldeschluss ist 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung.

Details und Zugangsdaten werden nach erfolgter Anmeldung verschickt.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

**26996 – Ausgewählte Koordinative Fähigkeiten – klar erläutert  
(3) – Online-Seminar**

Termin: Donnerstag, 14. Dezember 2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Gerd Pfannkuch, Philipp Keil

Kosten: 5,00 Euro

Anmeldeschluss: 06. Dezember 2023

2 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich

Koordinativen Fähigkeiten wie Orientierung, Gleichgewicht und Differenzierung sollen in dieser Seminarreihe anhand konkreter Bewegungsaufgaben verständlich und erklärbar dargestellt und bearbeitet werden.

*Diese Veranstaltung wird als Online-Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon (von Lautsprechern raten wir ab). Meldeschluss ist 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung. Details und Zugangsdaten werden nach erfolgter Anmeldung verschickt.*

*Anerkannt für den C-50-Flexbereich.*

*Anmeldung online*

---

### **28710 – Osnamotion**

*Termin: Samstag, 11. November 2023, 09:00–16:00 Uhr*

*Ort: Osnabrück*

*Anmeldung über eine Extra-Ausschreibung*

*4 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und der Aerobic-C-Lizenz des NTB*

*In zehn Masterclasses werden aktuelle Trends und Anregungen aus dem Fitnesstraining von internationalen Top-Presentern vorgestellt. In Kooperation mit dem NTB.*

*Weitere Infos*

---

**Jubiläums-Osnamotion mit Pre-Motion-Exclusiv-Session: die 20. Osnamotion am 11. November**



Als Jubiläumszugabe findet am 10. November abends eine Pre-Motion-Exklusiv-Session mit Andi Goller statt.

Die Osnamotion findet in diesem Jahr zum 20. Mal statt. Als Jubiläumszugabe veranstaltet der StadtSportBund Osnabrück eine Pre-Motion-Exklusiv-Session mit Andi Goller: den Fit & Rücken Mix mit Andi. Ein exklusiver Abend in kleiner Runde im Vorfeld am Freitag. Nur buchbar als Paket zusammen mit der Osnamotion 2023.

Andi Goller ist ein Presenter der ersten Stunde und war schon 2003 bei der allerersten Ausgabe der Osnamotion – damals noch als „Aerobic Convention“ – im Einsatz. Er schlägt damit die Brücke von den Anfängen zur Gegenwart. Weiterhin freuen wir uns mit Sebastian Piateck einen der aktuell international angesagtesten Step- und Fitness-Presenter verpflichtet zu haben. Abgerundet wird das Programm durch unsere beiden beliebten Osnabrücker Presenterinnen Julia Matus und Ann-Kathrin Jeda.

Die Osnamotion wird dieses Jahr in der VereinsSporthalle Limberg stattfinden. Da die Plätze für die einzelnen Masterclasses beschränkt sind, müssen sie vorab gebucht werden. Die Auswahl erfolgt über unsere Anmeldeseite. Die SSB-Fitness-Veranstaltung richtet sich an Trainer und Übungsleitende von Sportvereinen und kommerziellen Sportanbietern sowie an Fitness-Sportler mit Vorerfahrungen. Sie beginnt am 11. November um 9:15 Uhr. Die Pre-Motion-

Exklusiv-Session findet am 10. November von 18 Uhr bis 21:30 Uhr statt. Weiter Info gibt es hier.

---

# Osnamotion erfüllt Erwartungen

Ein sehr positives Feedback erhielt unsere Osnamotion am vergangenen Samstag. Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmenden gab an, dass ihre Erwartungen an die Veranstaltung zu 100% erfüllt wurden und



bedachte unsere Presenter\*innen auf den Rückmeldebögen mit der höchsten Bewertung.

Andreas Goller, Marcel Kuhn, Julia Matus, Ann-Kathrin Jeda und Lisa Schönknecht boten in ihren Masterclasses eine Themenvielfalt an, die bei den Teilnehmer:innen Anklang fand: Pilates grüßt Faszien, Vinyasa Power Yoga, Functional Body Workout, Fatburner Step, Full Body Workout – New Style, Power Chi®, Wirbelsäule – New Ideas, Step on Fire, Yin-Yoga und Functional Athletik Intervall lauteten die konkreten Kurse.

Im nächsten Jahr hat die Osnamotion Jubiläum: Gestartet als Aerobic Convention geht sie in ihr 20. Veranstaltungsjahr. Die Vorbereitungen laufen und wir freuen uns darauf!



Als  
 Jubiläumszug  
 abe findet  
 am 10.  
 November  
 abends eine  
 Pre-Motion-  
 Exklusiv-  
 Session mit  
 Andi Goller  
 statt.





---

## **19. Osnamotion 2022: Neue Fitness-Trends mit Top-Presentern**

Über 140 fitnessbegeisterte Sportler:innen haben sich für die diesjährige Osnamotion angemeldet, um die Kurse unserer Presenter:innen Andreas Goller, Marcel Kuhn, Julia Matus, Ann-Kathrin Jeda und Lisa Schönknecht zu erleben und sich für eigene Stunden inspirieren zu lassen.



Von Step über Functional- und Wirbelsäulentraining bis hin zu Pilates und Yoga reicht die vielfältige Angebotspalette in diesem Jahr. Die Osnamotion findet am 12. November ab 09:15 Uhr in der Sporthalle der IGS Eversburg im Grünen Weg in Osnabrück statt. Kurzentschlossene Interessierte können sich noch morgens am Check-In anmelden. Es sind noch wenige Plätze frei.

Die Osnamotion richtet sich an Trainer und Übungsleitende aus

Sportvereinen und kommerziellen Sportanbietern sowie an Fitness-Sportler mit Vorerfahrungen. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage des SSB unter [www-ssb-osnabrueck.de](http://www-ssb-osnabrueck.de).

---

# Aktuelle ÜL-Fortbildungen: Anatomie, Vielfalt, Trendsport + Wunschthema per Online-Abstimmung

„Fit für die Vielfalt“ (19./20.11.) und unser **ÜL-B-Wunschthema mit Online-Abstimmung (01.12.)** sind die Inhalte unserer Präsenzfortbildungen im November und Dezember. Die Juleica-Fortbildung „Trendsport“



(26. 11. in Präsenz) kann ebenfalls zur Verlängerung der C-Lizenz genutzt werden. Das stark nachgefragte Online-Seminar „**Anatomie von ausgewählten Fitnessübungen**“ (15.11.) und natürlich die **Osnamotion (12.11.)** – unsere große Fitness-Convention – runden unser Angebot ab.

Für das ÜL-B-Wunschthema haben wir über das Jahr hinweg auf unseren Fortbildungen Vorschläge für die Themenauswahl gesammelt. Hier sind die zur Wahl stehenden Themen aufgeführt und ihr könnt direkt dafür abstimmen. Ende der Abstimmung ist am 14.11. um 23:59 Uhr!

**21395 – Wunschthema nach Online-Abstimmung**

Termin: Samstag, 03. Dezember 2022, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin:

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 18. November 2022

5 LE Anerkennung zur 2. Lizenzstufe des LSB und aller Lizenzen des BSN.

Präsenzlehrgang mit eurem Wunschthema, das per Online-Abstimmung über unsere Homepage ermittelt wird. Abstimmen könnt ihr direkt unten!

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

This poll is no longer accepting votes

Anonymous Vote

Sign in with WordPress

Stimme für dein Thema ab! Welches der drei genannten Themen sollen wir am 03.12. anbieten?

- Beweglichkeit für die Wirbelsäule
- Yoga für Senioren
- Zirkeltraining im Gesundheitssport

x

Username or Email Address

Password

Log In

No account? Register here

[Forgot password](#)

21411 – **Anatomie von ausgewählten Fitnessübungen – Online-Seminar**

Termin: Dienstag, 15. November 2022, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: LSB-Online-Campus

Team: Philipp Keil und Kirsten Lampe

Kosten: keine – **NEU!**

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2022

2 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich.

Klassische Übungen aus dem Fitnessstraining effektiv gestalten. Wir geben einen Einblick in die Anatomie der Muskeln, Sehnen und Bänder zu den Übungen. Was kann ich erreichen, wenn ich meine Übung variiere?

*Diese Veranstaltung wird als Online-Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon (von Lautsprechern raten wir ab). Meldeschluss ist 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung. Details und Zugangsdaten werden nach erfolgreicher Anmeldung verschickt.*

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

## 21423 – **Fit für die Vielfalt**

Termin: Samstag/Sonntag, 19./20. November 2022, Sa. 09:30 bis 18:00 Uhr; So. 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Team: LSB Niedersachsen

Kosten: 00,00 Euro

Anmeldeschluss: 04. November 2022

15 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich.

Der Baustein ist prozessorientiert und auf Erfahrungslernen angelegt. Im Mittelpunkt stehen die Teilnehmenden mit ihren Erlebnissen, Interessen und Motiven. Fünf Themengebiete ("Spielfelder") bilden den Rahmen für die Schulung der interkulturellen Handlungskompetenzen: Gefühle, Irritationen, Fremdheit – (Kulturelle) Ressourcen – Wahrnehmung und Kommunikation – Werte und Konflikte – Kulturelle Vielfalt im Sport.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

Anmeldung online

---

**22232 – Osnamotion**

Termin: Samstag, 12. November 2022, 09:00–16:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Anmeldung über eine Extra-Ausschreibung

4 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und der Aerobic-C-Lizenz des NTB

In zehn Masterclasses werden aktuelle Trends und Anregungen aus dem Fitnesstraining von internationalen Top-Präsentern vorgestellt. In Kooperation mit dem NTB.

Weitere Infos

---

**20525 – Jugendleiterfortbildung „Trendsport“**

Termin: Samstag, 26. November 2022, ganztägig

Ort: Osnabrück

Teamer\*innen: Philipp Keil und Sophie Römer

Kosten: 25,00 € inkl. Verpflegung (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 11. November 2022

Anerkannt zur Verlängerung der Juleica. Diverse Inhalte der sportlichen Jugendarbeit mit dem Schwerpunkt Trendsport werden thematisiert.

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

---

**Osnamotion am 12. November**

# mit Andi Goller und Marcel Kuhn

Unsere diesjährige **Osnamotion** findet am **12. November** in der IGS **Eversburg** in **Osnabrück** statt! Wir freuen uns darauf und haben ein tolles Programm für alle **Aerobic-** und **Fitnessbegeisterten** zusammengestellt!



Das genaue Programm, den Ablauf und die Anmeldungen findet wie immer auf unserer Homepage unter <https://ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/osnamotion/>.

Unsere Presenter\*innen:

**Andi Goller, Marcel Kuhn, Julia Matus, Ann-Kathrin Jeda und Lisa Schönknecht**

Die Masterclasses/Workshops:

**Pilates grüßt Faszien, Vinyasa Power Yoga, Functional Body Workout, Fatburner Step, Full Body Workout – New Style, Power Chi®, Wirbelsäule – New Ideas, Step on Fire, Yin-Yoga und Functional Athletik Intervall** – kurze Beschreibungen dazu gibt es auf unserer Homepage [ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/osnamotion/](https://ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/osnamotion/).

---

## **Osnamotion: Powerkurse stark**

# nachgefragt – Fotos im Beitrag

„Functional Flow“ und „Coordination & Balance Trainings“ waren die begehrtesten Kurse auf der diesjährigen Osnamotion des StadtSportBundes Osnabrück. „Functional Flow“ ist ein Workout für den gesamten Körper,



das mit fließenden Übergängen zwischen den Übungen zu Musik durchgeführt wird. Presenterin Pia Victoria Thiemann aus Berlin bestach bei ihren Kursen durch ihre motivierende Art, die von vielen Teilnehmenden hervorgehoben wurde.

Über 100 Fitnessbegeisterte trafen sich vergangenen Samstag in der VereinsSporthalle Limberg in Osnabrück, um ihrem Hobby im Gemeinschaftserlebnis nachzukommen. Das vom StadtSportBund Osnabrück veranstaltete Event wurde dieses Jahr erstmals mit Kursauswahl schon bei der Anmeldung durchgeführt.

Zu den wichtigen sportmotorischen Eigenschaften zählen Koordination und Balance. Stabilisierung von Bändern, Gelenken Muskeln und Sehen sowie ein unterstützendes Gleichgewichtstraining erlebten die Teilnehmer:innen bei den „Coordination & Balance Trainings“ von Rebecca Barthel aus Hamburg, die mit TOSO X Step und Functional Circuit zwei weitere Powerkurse anleitete.

Die Step-Kurse führte Janneke Bakker aus den Niederlanden durch. Ihre energiegeladene und begeisternde Art wurde von den Teilnehmenden zu 100% mit „Doppelsmiley-Bewertungen“ honoriert – ein Feedback, das ebenfalls von der Osnabrückerin Julia Matus mit „Pilates Flowing Pairs“ erreicht wurde. Dabei werden immer zwei klassische Pilates-Übungen kreativ miteinander

kombiniert, sodass sie im Flow hintereinander trainiert werden können. Der Kurs war im Vorfeld am schnellsten ausgebucht.

Erstmalig dabei und ebenfalls aus Osnabrück präsentierte Ann-Kathrin Jeda Dance-Yoga oder DaYo. Beim DaYo verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen zu einer fließenden Choreografie – für viele ein optimaler Ausklang des Events.





Mehrzweckraum



Trainingshalle



# Osnamotion: Hinweise

Wir freuen uns auf die Osnamotion morgen mit euch! Bitte denkt an die Infos, die wir euch mit unserer Anmeldebestätigung verschickt haben:



- Unbedingt den 2G-Nachweis mitbringen!!  
Um eine sicher Veranstaltung zu garantieren, werden wir alle am Eingang kontrollieren. Deshalb:
- Bitte kommt rechtzeitig!
- Location ist in diesem Jahr die VereinsSporthalle Limberg.  
Anfahrt
- Bitte eigene Matten mitbringen.