

Osnamotion: dieses Jahr am 13. November in der VereinsSporthalle Limberg

Wir freuen uns, dass die Osnamotion wieder stattfinden kann und haben ein tolles Programm für alle Aerobic- und Fitnessbegeisterten zusammengestellt – in diesem Jahr in der VereinsSporthalle Limberg und mit der 2G-Regel.



Aufgrund der Pandemie und der Räumlichkeiten können wir 2021 nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen: maximal 120 Personen.

Weiterhin müssen wir die Anzahl der Plätze in den Masterclasses/Workshops begrenzen. Deshalb müssen bei der Anmeldung die gewünschten Workshops angegeben werden. Ist ein Workshop schon ausgebucht, erfolgt automatisch eine Zuordnung in den parallel stattfindenden. Wird kein Workshop ausgewählt, erfolgt eine Zuordnung in den Workshop mit den meisten freien Plätzen.

Als Presenterinnen konnten wir Rebecca Barthel aus Hamburg, Pia Viktoria Thiemann aus Berlin, Janneke Bakker aus den Niederlanden sowie Julia Matus und Ann-Kathrin Jeda aus Osnabrück verpflichten. Langjährige Teilnehmende werden Rebecca, Janneke und Julia kennen. Sie konnten schon in den vergangenen Jahren mit ihren Stunden begeistern – Rebecca mit Power bei Coordination & Balance, TOSO X Step sowie Functional Circuit, Janneke mit Step und Julia mit Pilates.

Erstmals begrüßen können wir Pia und Ann-Kathrin. Pia steht mit POUND, HIIT und Functional Flow wie Rebecca für

energiereiche Workouts. Ann-Kathrin rundet den Fitness-Tag mit DaYo (Dance-Yoga) etwas ruhiger ab.

Hier geht es zum genauen Programm und zur Anmeldung.

Osnamotion 2020 ist abgesagt – Planungsdatum 2021: 13. November

Die Osnamotion 2020 ist abgesagt!!



Planungsdatum 2021: 13. November

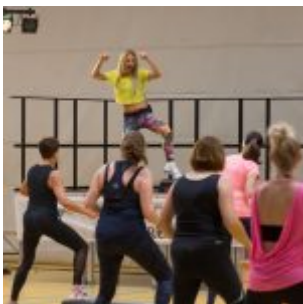
Aufgrund der Corona-Pandemie müssen wir die diesjährige OsnaMotion leider absagen. Unter den momentanen Gegebenheiten wäre eine Durchführung mit zu vielen Unsicherheiten und Unwägbarkeiten verbunden. Deshalb mussten wir uns zu diesem Schritt entschließen. Die nächste OsnaMotion soll am **13. November 2021** stattfinden. Merkt euch den Termin am besten schon jetzt im Kalender vor! Hier sind ein paar Eindrücke der letzten Jahre inklusive des Programms 2019:

- Fotoalbum der Osnamotion 2018
- Fotoalbum von vergangenen Veranstaltungen

Fotoalbum der Osnamotion online

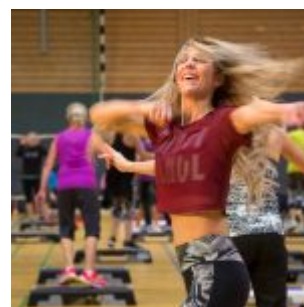
Für alle Interessierten ist hier ein kleines Fotoalbum von der diesjährigen Osnamotion.





OsnaMotion – Update für Fitness-Begeisterte!

Mittlerweile ist sie schon Tradition, denn die OsnaMotion hat auch in ihrer 17. Auflage nichts von ihrem Spirit eingebüßt. Nach wie vor ist sie die Trendmesse für die lokale Fitnessszene.



Und so machten sich am letzten Samstag rund 160 Frauen und wenige Männer aus dem gesamten nordwestdeutschen Raum auf den Weg in die Sporthallen der IGS Eversburg, um sich ein Bild über die neuesten Trends zu verschaffen. Dazu hatte Julia Matus für das Orgateam des veranstaltenden StadtSportBundes (SSB) ein anspruchsvolles Programm zusammengestellt, welches keine Wünsche offen ließ.

Auf zwei Bühnen präsentierten sich die internationalen Presenter Janneke Bakker (Niederlande) und Rene Pomare (Italien) mit anspruchsvollen und schweißtreibenden Workshops. Mit Gunda Slomka und Kerstin Bredehorn konnten hochkarätige Referentinnen aus Deutschland gewonnen werden, die mit ihrem ganzheitlichen Ansatz viel Neues für ein anspruchsvolles Workout präsentieren konnten.

Insgesamt hatten die Teilnehmenden die Wahl zwischen zehn unterschiedlichen Workshops. Unterbrochen von einer kleinen Pause, in der neue Kraft getankt werden konnte. Dazu hatte das ehrenamtliche Helferteam um Margot Brammer diverse Leckereien vorbereitet.

Am Ende der Veranstaltung traten die Teilnehmenden mit vielen neuen Ideen aber auch erschöpft ihren Heimweg an.

17. Osnamotion 2019: Neue Fitness-Trends mit Presentern aus Italien, den Niederlanden und Deutschland

Die 17. Osnamotion ist dieses Jahr noch internationaler als in der Vergangenheit: Mit Janneke Bakker aus den Niederlanden, Renè Pomarè aus Italien sowie Gunda Slomka aus Hannover und Kerstin Bredehorn aus Dortmund stellen Presenter aus drei



Nationen die neusten Group-Fitness-Trends am 16. November auf der Fitness-Convention des StadtSportBundes Osnabrück (SSB) vor – jeder mit einem eigenen Schwerpunkt.

Das „Spartan System“ ist ein innovatives Athletik-Training mit dem eigenen Körpergewicht, welches von der Ausbildung der Soldaten Spartas inspiriert ist. Dem gegenüber entsteht durch Tensegrity Flow ein Bewegungsfluss, der durch Kraft- und Beweglichkeitsübungen das Gewebe versorgt, Energien weckt und Kräfte hervorzaubert. Darüber hinaus werden neue Trends und Ideen aus dem Pilates, dem Faszientraining und dem Step-Aerobic vorgestellt sowie ein modernes, dynamisches Rückentraining.

Die Osnamotion richtet sich an Trainer und Übungsleitende aus Sportvereinen und kommerziellen Sportanbietern sowie an

Fitness-Sportler mit Vorerfahrungen. Sie beginnt am 16. November um 9:15 Uhr und findet in der Sporthalle der IGS Eversburg statt (Grüner Weg 15, 49090 Osnabrück (Eversburg)). Bisher liegen bereits über 140 Anmeldungen vor, es sind noch wenige Plätze frei.

Weitere Informationen, Programm und Anmeldung

StadtSportBund

Veranstaltungsprogramm 2019!

Auch im neuen Jahr wird der StadtSportBund (SSB) ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm ausrichten. Eine Mischung aus Informations- und Bildungsveranstaltungen, aber auch aus Events und Ehrungsveranstaltungen sollen den angeschlossenen Vereinen Anregungen und Impulse für neue Trends in der täglichen Vereinsarbeit geben.



Bereits am 25. Februar richtet der StadtSportBund in Kooperation mit der Stadt Osnabrück die Ehrung erfolgreicher jugendlicher Sportler in der VereinsSporthalle Limberg aus, zu der auch in diesem Jahr knapp 200 junge Sportlerinnen und Sportler erwartet werden, um die Gratulation der Stadt und der Sportjugend im SSB entgegen zu nehmen.

Am gleichen Ort treffen sich am 28. März die Vertreter aus Vereinen und Sportfachverbänden im StadtSportBund zum Hauptausschuss. Dieses Gremium tagt zwischen den Stadtsporttagen und ist u.a. für den Beschluss der Jahresrechnung 2018 zuständig.

Allein im Handlungsfeld Bildung werden StadtSportBund und Kreissportbund (KSB) für die Sportregion Osnabrück (Stadt und Landkreis) in diesem Jahr mehr als 20 Fortbildungsmaßnahmen für Übungsleiter in der VereinsSporthalle anbieten. Darüber hinaus gibt es eine Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ sowie eine komplette C-Ausbildung „Breitensport“. Außerdem wird eine Reihe von Qualifix-Maßnahmen angeboten, mit denen Führungskräfte in den Vereinen angesprochen werden sollen. Dabei geht es unter anderem um die Themen Satzung, Beitragsgestaltung und Datenschutz im Sportverein.

Auch die Sportjugenden im SSB und KSB bieten in diesem Jahr verschiedene Lehrgänge an. Neben klassischen Fortbildungen für Jugendleiter sind die Jugendleiterausbildungen in den Oster- und Pfingstferien sowie die Sportassistentenausbildung in den Herbstferien sehr beliebt. Hier empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung.

Von großer Bedeutung ist die Willkommensveranstaltung „Neu im Amt – was nun?“ die sich an neue Vereinsvorstände richtet und dazu dient, Personen, Handlungsfelder und Themen aus Stadt- und Kreissportbund kennen zu lernen. Die Veranstaltung findet am 27. Juni in der VereinsSporthalle statt.

Bereits zum zweiten Mal richtet die Sportregion am 7. November den Workshop „Strategisches Ehrenamts- und Freiwilligenmanagement für Vorstandsteams“ aus. Hier geht es darum, Impulse zu setzen, um eine Ehrenamtsstrategie zu entwickeln. Die Veranstaltung soll dazu beitragen, eine engagementfreundliche Kultur in den Sportvereinen zu etablieren bzw. auszubauen.

Zu seinem traditionellen Sommerfest lädt der SSB am 28. Juni Engagierte aus seinen Vereinen sowie Vertreter aus Politik und Verwaltung ein. Hiermit möchte der SSB Danke sagen, für das vielfältige freiwillige und ehrenamtliche Engagement in den Osnabrücker Sportvereinen.

Ein besonderes Augenmerk richtet der SSB in diesem Jahr auf den Vätertag. Unter dem Dach des Familienbündnisses Osnabrück organisiert eine Projektgruppe von Bündnispartner gemeinsam den Vätertag, der nach 2017 in diesem Jahr erneut einen sportlichen Schwerpunkt hat und am 7. September im Vereinssportzentrum Limberg veranstaltet wird.

Am 18. September wird der StadtSportBund zusammen mit dem Behinderten-Sportverband Niedersachsen und dem Fachverband für Behindertensport in Osnabrück den „Sportivationstag“ im Sportpark Illoshöhe ausrichten. Auch in diesem Jahr mehr als 700 Kinder und Jugendliche erwartet, um das Sportabzeichen abzulegen oder am Spielfest teilzunehmen.

Ein besonderes Highlight bietet der StadtSportBund allen Aerobic- und Fitness-Begeisterten am 16. November. Die 17. Auflage der OsnaMotion hat sich mit Spitzenpresentern für alle Aerobic –Trainer und begeisterten Fitness-Sportler zu einem Dauerbrenner entwickelt, den Mann/Frau auf gar keinen Fall verpassen sollte.

OsnaMotion zeigte aktuelle Trends der Fitnessszene!

Zum Mitmachen und Informieren lud der StadtSportBund (SSB) am vergangenen Samstag 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur 16. Auflage der OsnaMotion ein. Und die Organisatoren der restlos ausgebuchten Veranstaltung konnten am Ende zufrieden sein mit den vielfältigen Angeboten, die sie den



Teilnehmenden präsentierten.

Insgesamt war es eine bunte Mischung aktueller Fitnesstrends. Diese reichten von einer Reise in die Step-Welt bis zu funktionellen Übungen für den ganzen Körper. Entsprechend anstrengend waren die zehn Workshops, von denen jeweils zwei parallel auf den Bühnen in den Hallen der Gesamtschule Eversburg präsentiert wurden. Dabei wurden insbesondere Trainer und Übungsleitende aus Vereinen und Sportstudios angesprochen, um möglichst viele neue Elemente in ihre tägliche Arbeit zu übertragen.

Präsentiert wurden die Workshops in diesem Jahr von vier Presenterinnen. Dabei war Julia Matus in Doppelfunktion vertreten. Zum einen war die Osnabrückerin selber als Presenterin im Einsatz, zum anderen war sie als szenekundige Spezialistin verantwortlich für die Auswahl der Presenter und Kursangebote. Außerdem waren mit Rebecca Barthel aus Darmstadt und der Schweizerin Jana Spring zwei internationale Presenterinnen im Einsatz, die erstmalig ihre Visitenkarte in Osnabrück abgaben und mit innovativen Workshops die Teilnehmenden begeisterten. Mit Miranta Tzivras war weiterhin ein altbekanntes Gesicht in Osnabrück, die mit immer neuen Aerobic-Choreographien ihr Publikum in den Bann zog.

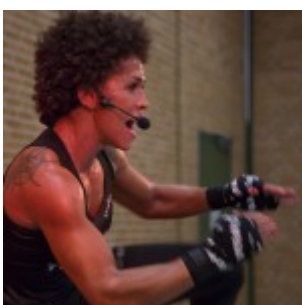
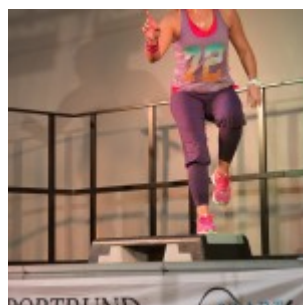
Dass der SSB mit der diesjährigen OsnaMotion genau die richtigen Inhalte präsentierte, zeigten die Bewertungen der Besucher. Diese beurteilten die Presenter und deren Workshops zu 99% mit gut bis sehr gut.

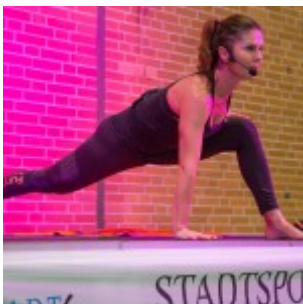
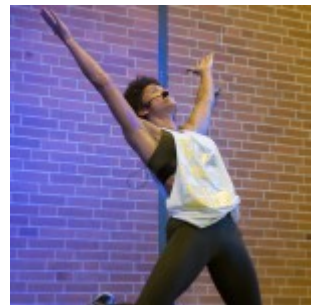
Osnamotion: Bilder und

Handouts online

Im Fotoalbum könnt Ihr Euch einen Eindruck von der diesjährigen Osnamotion verschaffen. In den Feedbacks gab es viel Lob von Euch – vielen lieben Dank dafür! Außerdem möchten wir die Handouts von Rebecca online nachreichen.

- Rebecca_Osnamtion2018_toso_x
- Rebecca_Osnamotion2018_MAX
- Rebecca_Osnamotion2018_FunctionalClass





Osnamotion 2018 ausgebucht

Auf unserer diesjährigen Osnamotion am kommenden Samstag (10.11.) erwarten wir 180 Teilnehmende. **Damit sind wir restlos ausgebucht und können keine Anmeldungen mehr entgegennehmen!**



Jana Spring aus Zürich, Rebecca Barthel aus Darmstadt – die direkt von einer Veranstaltung in Moskau zu uns reist – Miranta Tzivras aus Herne und Julia Matus aus Osnabrück stellen aktuelle Trends der Fitness-Szene vor.

Julia Matus war in diesem Jahr zusätzlich im Hintergrund der Osnamotion tätig: die Inhaberin des P3 Workout Pilates Zentrums in Osnabrück hat das Programm der Osnamotion 2018 zusammengestellt, das hier eingesehen werden kann:

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

Die Veranstaltung findet in der Sporthalle der IGS Eversburg statt (Grüner Weg 15, 49090 Osnabrück (Eversburg)). Eine Anfahrtsbeschreibung befindet sich in unserem Flyer:

http://www.ssb-osnabrueck.de/wp-content/uploads/2018/08/SSB_FL_Osnamotion_v4_web.pdf

Osnamotion mit aktuellen Fitness-Trends – Fotoalbum online

Auf eine rundherum gelungene Veranstaltung konnte das Organisationsteam des StadtSportBundes am letzten Samstag zurückblicken. Nachdem die Sporthalle der IGS Eversburg aufgrund von Baumaßnahmen in diesem Jahr nicht zur Verfügung stand, wurde die Veranstaltung erstmals in der VereinsSporthalle Limberg ausgerichtet. Dabei zeigten die Presenter den insgesamt 135 begeisterten Teilnehmern auf zwei Bühnen die aktuellen Fitness-Trends.



Die Osnamotion ist eine Veranstaltung des StadtSportBundes Osnabrück und wird vom Turnkreis-Osnabrück unterstützt. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die aktuellen Fitness-Trends, gezeigt von Presentern, die internationales Top-Niveau präsentieren.

Allen voran Andreas Goller aus Hamburg. Der international bekannte Fitness-Pädagoge gab zum wiederholten Male seine Visitenkarte in Osnabrück ab und zeigte, ebenso wie Serkan Vural aus Berlin, wie eine moderne Übungsstunde im Bereich Fitness aufgebaut werden sollte. Die Choreographin Tatjana Jentsch aus Münster präsentierte neue Choreographien und die Osnabrückerin Julia Matus zeigte, wie eine Pilatesstunde mit athletischer Ausrichtung aufgebaut wird.

Insgesamt eine gelungene Veranstaltung, die auch im fünfzehnten Jahr nichts von ihrer Attraktivität eingebüßt hat. Die überaus positive Resonanz der Teilnehmer ist Ansporn für

den StadtSportBund das erreichte Niveau zu halten und die Veranstaltung auch im kommenden Jahr mit neuen Akzenten zu entwickeln. Schließlich ist die Osnamotion ein ganz wichtiger Baustein im Ausbildungskonzept des StadtSportBundes.

Hier gibt es weitere Informationen zu den Aus- und Fortbildungslehrgängen des StadtSportBundes.

Fotoalbum der Osnamotion 2017