

AGILSPORTTAG



Freren | **Samstag, 10. März 2018**

gefördert durch:



Niedersachsen



DAS ANGEBOT

Verschiedene Fitness- und Bewegungsangebote für alle, die Lust haben, diese zwanglos und in lockerer Atmosphäre auszuprobieren.

Diese Angebote werden von qualifizierten Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen betreut. Die Veranstaltung richtet sich an Personen der 2. Lebenshälfte, die ein vielfältiges Angebot in geschützten Bewegungsräumen ausprobieren möchten.

ALLGEMEINE INFOS

Veranstaltungsbeitrag:

10,- EUR inkl. Mittagessen mit kalten Getränken, Kaffee und Kuchen (ab 14.30 Uhr) und T-Shirt

Abmeldung:

nur schriftlich bis zum 07. März 2018.

Bei Abmeldungen nach diesem Datum wird der Veranstaltungsbeitrag einbehalten.

Ausnahme: im Krankheitsfall mit ärztlicher Bescheinigung.

Veranstaltungsort:

Franziskus-Demann-Schule
(Mensa der Oberschule)
Klausenstraße 3
49832 Freren

Informationen und Kontakt:

Sportschule Emsland im KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Tel. 05952 940-103

Fax 05952 940-105

Mail mail@sportschule-emsland.de

Web www.ksb-emsland.de

Anmeldung
bis zum
5. März 2018

Fotos: (c) LSB, Fotolia

Die Förderung erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Absender/-in

Vor- und Zuname

Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Mail

AGILSPORTTAG

Bitte
ausreichend
frankieren

KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

PROGRAMM

Uhrzeit	Programm				
8.45	Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer / Anmeldung				
9.00	Begrüßung				
9.15	Fachvortrag „Fit bis ins hohe Alter“ von Herrn Florian Bartschat-Janßen (Physiotherapeut, Gesundheits- und Präventionstrainer)				
A Durchgang der Bewegungsangebote					
10.30–11.15	1.1 Aqua-Fitness	1.2	1.3 Tischtennis	1.4 Boule	1.5 Life Kinetik
	1.6	1.7 Faszio	1.8 Drums Fit	1.9	1.10 Ausdauer
B Durchgang der Bewegungsangebote					
11.30–12.15	2.1 Aqua-Fitness	2.2	2.3 Tischtennis	2.4 Boule	2.5
	2.6 Latin Dance	2.7 Faszio	2.8 Drums Fit	2.9 Wirbelsäulengymnastik	2.10
ab 12.30	Mittagessen (Lüns Gastronomie)				
C Durchgang der Bewegungsangebote					
13.30–14.15	3.1 Aqua-Fitness	3.2 Wohlfühl- und Entspannungsübungen	3.3 Tischtennis	3.4 Boule	3.5
	3.6 Latin Dance	3.7 Faszio	3.8 Drums Fit	3.9	3.10
ab 14.30	gemeinsamer Abschluss mit Kaffee und Kuchen / Ausgabe der T-Shirts				

Alle Angebote werden in der Intensität an die Teilnehmer angepasst.

AQUA-FITNESS

Bei diesem Ganzkörpertraining werden alle möglichen Bewegungen im Nass trainiert. Die positiven physikalischen Eigenschaften und den natürlichen Widerstand des Wassers nutzt man als effektiven Trainingsreiz. Aqua-Fitness eignet sich bestens für Kraft und Ausdauer sowie als Herz-, Kreislauf- und Koordinationstraining. Auch die Beweglichkeit wird verbessert. Rhythmische Musik sorgt dafür, dass man die vielfältigen Übungen bei guter Laune durchhält. Muskelkater gibt es bei Aqua-Fitness übrigens sehr selten. Noch ein Grund mehr, es mal auszuprobieren!

Übungsleiterinnen der
Samtgemeinde Freren

WOHLFÜHL- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Wohlfühlübungen zum Mobilisieren, Dehnen und Entspannen. Verspannungen lösen, den Kreislauf stabilisieren und ganz einfach aktiv und mobil bleiben.
Liesel Lukosch

TISCHTENNIS

Tischtennis für jedermann fördert die Gesundheit. Diese Tatsache ist sogar wissenschaftlich bewiesen.
Stephan Pruisken

BOULE (OUTDOOR-ANGEBOT)

Boule ist eine Kugelsportart mit viel Spaß und Aktion. Bitte warme Kleidung mitbringen!
Bernd Bitter

LIFE KINETIK

Bewegung macht Hirn – oder: „Gehirn-Training“ durch Bewegung.
Cristina Stöber

LATIN DANCE

Entwicklung von kleinen Tanzchoreographien nach lateinamerikanischer Musik.
Cristina Stöber

FASZIO

Das ganzheitliche Fazientraining setzt brandaktuelles „Wissen“ über Faszien in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung um. Wir trainieren mit einem kleinen Faszienball und bringen unser „Bindegewebe“ in Schwung. Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen. Alles ist möglich.
Martina Feldmann

DRUMS FIT

Trommeln auf Pezzi-Bällen, verbunden mit einfachen Aerobic-Schritten, gewürzt mit rhythmischer Musik, ergeben eine ausgelassene Fitness-Stunde.
Kerstin Liebernickel

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ohne Geräte wirkt Wunder! Mit richtig guten Rückenübungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen.
Alfred Veldhuis

AUSDAUER

Ausdauer – mal anders! Dreieckslauf oder Crosslauf in der Halle!
Alfred Veldhuis

ANMELDUNG

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden.

Anmeldeschluss: 05. März 2018

Weitere Hinweise zur Anmeldung siehe Rückseite.

Ja, ich bin dabei!

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Bewegungsangeboten an:
(Bitte immer einen Ausweichworkshop angeben.)

A Durchgang Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

B Durchgang Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

C Durchgang Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Mittagessen:

normal vegetarisch

SEPA-Lastschriftmandant

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE30 KSB0 0000 7845 47 / KreisSportBund Emsland e.V.**
Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen separat mitgeteilt!**

Ich ermächtige den KreisSportBund Emsland e.V., die Teilnahmegebühr in Höhe von 10,- Euro einmalig von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Emsland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstituts _____

D I E _____

IBAN _____

Vor- und Zuname Kontoinhaber (wenn mit Teilnehmer/-in nicht identisch) _____

Ort, Datum, Unterschrift Kointinhaber/-in _____

BIC _____

10,- Euro Betrag _____

Ort/Datum/Unterschrift Lehrgangsteilnehmer/-in _____