

AGILSPORTTAG



Geeste | Samstag, 6. April 2019

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 zweiten 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)

Frühzeitig anmelden lohnt sich. Wer sich bis zum 11.03.2019 anmeldet, erhält ein T-Shirt in der gewünschten Größe.

Abmeldung:

nur schriftlich bis zum 4. April 2019.

Bei Abmeldungen nach diesem Datum wird der Veranstaltungsbeitrag einbehalten.

Ausnahme: im Krankheitsfall mit ärztlicher Bescheinigung.

Veranstaltungsort:

Geschwister-Scholl-Schule
Am Rathaus 3
49744 Geeste

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
11. März 2019
(mit T-Shirt)

bis zum
2. April 2019
(ohne T-Shirt)

Foto: (c) LSB

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 „Den richtigen Einstieg finden in den Ausdauersport – 30 Jahre 50 bleiben!“ von Frau Sabine Fastabend (Physiotherapeutin, Gesundheits- u. Präventionstrainerin)					
A Durchgang der Bewegungsangebote						
10.30–11.15	1.1 Zumba® Gold	1.2 Yoga	1.3 Aikido	1.4 Flexi-Bar	1.5 Step-Aerobic soft	1.6 Progressive Muskelentspannung
	1.7 Teppich-Curling	1.8 Boule	1.9 SmoveyOUTDOOR	1.10 SmoveyAQUA	1.11 Wandern	1.12 Line-Dance
B Durchgang der Bewegungsangebote						
11.30–12.15	2.1 Zumba® Gold	2.2 Yoga	2.3 Aikido	2.4 Flexi-Bar	2.5 Step-Aerobic soft	2.6 Progressive Muskelentspannung
	2.7 Teppich-Curling	2.8 Boule	2.9 SmoveyOUTDOOR	2.10 SmoveyAQUA	2.11 Wandern	2.12 Line-Dance
ab 12.30	Mittagessen					
C Durchgang der Bewegungsangebote						
13.30–14.15	3.1 Zumba® Gold		3.3 Aikido	3.4 Flexi-Bar	3.5 Step-Aerobic soft	3.6 Progressive Muskelentspannung
	3.7 Teppich-Curling	3.8 Boule	3.9 SmoveyOUTDOOR	3.10 SmoveyAQUA	3.11 Wandern	3.12 Line-Dance
ab 14.30	gemeinsamer Abschluss mit Kaffee und Kuchen / Ausgabe der T-Shirts					

Alle Angebote werden in der Intensität an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst.

Zumba® Gold – Im Workshop werden einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren, umgesetzt.
Lisa Schlichtenhorst

Yoga – Entspannung und Sport, innere Ruhe und Fitness. Das passt nicht zusammen? Lassen Sie sich eines Besseren belehren! Neben kräftigenden Übungen für den Körper werden auch meditative Elemente, die zu Gelassenheit und Ausgeglichenheit führen, ausgeführt.
Maria Herrmann

Aikido – Aikido kann helfen, den Zeitpunkt des Alterns etwas weiter in die Zukunft zu verschieben. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination werden geschult, dazu Gleichgewichtssinn und Muskelkraft. *Martin Moss*

Flexi-Bar – Unter Flexi-Bar versteht man eine Schwungstange, mit der jeder jeden Alters sitzend, stehend, liegend, sich bewegend oder balancierend exzellent trainieren kann. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert.
Susanne Möller

Step-Aerobic soft – Das sanfte Fitness-Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.
Inge Korth

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME) Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.
Inge Korth

Teppich-Curling – Teppich-Curling ist eine aus Skandinavien stammende Sportart, die für Jung und Alt gleichermaßen geeignet ist. Ziel ist es, die eigenen Curls so zu spielen, dass sie möglichst nah zur Mitte auf dem Zielkreis stehen. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende des Spiels die meisten Punkte hat. *Inge Brand*

Boule – Boule ist eine Kugelsportart mit viel Spaß und Aktion. Bitte warme Kleidung mitbringen!
Anne und Wolfgang Haase

SmoveyOUTDOOR – Smovey ist ein vielseitiges Bewegungsgerät, welches aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen besteht. Durch seine Multifunktionalität eignet sich Smovey auch zum Training in der Natur. Bei schlechtem Wetter findet das Angebot in der Turnhalle bzw. Schule statt. *Dunja Geesen*

SmoveyAQUA – Die neue Form des Wassertrainings für alle Alters- und Zielgruppen verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, entlastet Wirbelsäule, Gelenke, Bänder, Sehnen und macht riesig Spaß! *Jutta Grewe*

Wandern – Wandern ist für viele Menschen eine beliebte Freizeitbeschäftigung. In diesem Workshop erhalten Wander-Neulinge einige Tipps vom „Wanderbeauftragten“ des SV Groß-Hesepe. *Hermann Fangmeyer*

Line-Dance – Tanz ist ein Ausdruck von Lebensfreude, egal welchen Alters. In bekannten Clubs sind die Teilnehmerinnen zwischen 11 und 85 Jahre. Line-Dance wird, wie sich das Wort schon deuten lässt, in einer Linie neben und hintereinander getanzt. Country-Line-Dance ist übrigens bereits seit 2002 eine anerkannte Sportart! *Ingrid Berenzen*

ANMELDUNG

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden.

**Anmeldeschluss: 11. März 2019 (mit T-Shirt)
2. April 2019 (ohne T-Shirt)**

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.: _____
 T-Shirt: S M L XL XXL

Mittagessen:

normal
 vegetarisch

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE30 4512 0510 0007 8844 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 _____

BIC _____
10,- Euro Betrag

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

Ort, Datum, Unterschrift Kointinhaber/-in _____

Ort/Datum/Unterschrift Lehrgangsteilnehmer/-in _____

