

Workshoptag für Frauen 2015

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Workshops am 7. November 2015 an:

Workshops vormittags 10:00 - 11:30 11:30 - 13:00

Gelb macht stark!

Yoga

Mittagspause 13:00 - 13:30

Workshops nachmittags 13:30 - 15:00 15:00 - 16:30

Functional Flow

Aerobic 60plus

Austragungsort für die Workshops ist die Turnhalle Grüner Weg 1, 53721 Siegburg Brückberg

Termin: Samstag, 07. November 2015

Kosten:

30 € Tagesgebühr

Für die Tagesverpflegung bitte selber sorgen. Wenn vorhanden eine Isomatte mitbringen.

Lizenzverlängerung:

8 LE für die C-Lizenz können bei Teilnahme am Tagesprogramm angerechnet werden.

Anmeldung + Fragen an:

**KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.
Alexander Gillert / Inés Kleinen
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg**

**E-Mail: mail@ksb-rhein-sieg.de
Tel.: (02241) 690 60 Fax: (02241) 97 14 13
Bürozeiten: Mo-Do 09.00 – 16.00 Uhr
Fr 09.00 – 12.00 Uhr**

**Rosemarie Richter
Auelblick 2 B
53842 Troisdorf
Tel: 02241-82041**

E-Mail: r.u.h.richter@freenet.de

Bilder: Bilddatenbank LSB NRW

© KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.



für:

- ◆ Sportinteressierte Bürgerinnen
- ◆ Vereinsmitglieder
- ◆ Vereinsübungsleiter



Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:



Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN



Vormittagsangebot

Gelb macht stark

„Das kleine gelbe Wunder“ und der „Redondoball“ sind als Kleingeräte unschlagbar günstig und trotzdem extrem effektiv! Tägliche kleine Muskelmobilisationen steigern die Durchblutung der Muskulatur und erhalten sie elastisch. Ein leichtes Muskeltraining, kombiniert mit Koordinations- und Mobilisationsübungen fördern Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit. Trainierte Muskeln schützen Gelenke und entlasten Sehnen und Bänder, damit Bewegung bis ins hohe Alter Spaß macht.

Referentin: Petra Vajler-Schulze

Yoga

Yoga ist gerade heute ein Schlüssel zu einem bewussten, ausgeglichenen und harmonischen Verhältnis zu sich selbst. In diesem Workshop wird ein Einblick darüber gegeben, wie Yoga wirkt und wie eine Yogastunde aufgebaut sein kann.

Dabei wird mit allen Mitteln gearbeitet, die Yoga bereithält: Asanas (Körperhaltungen/Figuren) und Ausrichtung, Atmung und Achtsamkeit. In diesem Workshop werden alle Übungen dem Thema „Erdung“ zugeordnet sein. Zur Erdung tragen besonders die Füße, die Beine und die Hüften bei. Unter diesem Fokus werden die Teilnehmer zu einer intensiven Körpererfahrung und zu einer guten Erdung geführt. Am Ende soll es außerdem viel Spaß gemacht haben.

Referentin: Marie-Therese Hediger

Nachmittagsangebot

Functional Flow

die natürliche Form des Fitnessstrainings

Mit dem ganzheitlichen Ansatz des Functional Trainings können eine Vielzahl positiver Wirkungen auf Körper und Geist erzielt werden. Das Programm beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Es zielt auf den Erhalt und die Verbesserung der natürlichen Funktionen unseres Körpers in einer möglichst großen Bandbreite, um uns leistungsfähiger für die verschiedensten Herausforderungen beim Sport und im Alltag zu machen.

Das Training findet geleitet von Musik im **Flow** statt: Jeder komplexe Bewegungsablauf wird in Einzelbewegungen zerlegt, die die Teilnehmer nach und nach erlernen.

Referentin: Elke Hühn-Epstein

Aerobic 60plus für Junggebliebene

Die Aerobic 60plus ist ein ausgewogenes Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Schrittfolgen bei einem moderaten Musiktempo von maximal 126 BPM und kann von sportlich aktiven Kursteilnehmern auch weit über 60plus durchgeführt werden. Freude und Spaß sich im Rhythmus der Musik zu bewegen kennt keine Altersgrenze.

Referentin: Beatrix Koller-Alan

Hiermit melde ich mich zu folgender Veranstaltung verbindlich an. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe Homepage des Veranstalters) sind mir bekannt und werden von mir anerkannt.

Name, Vorname
Straße
PLZ, Ort
Geburtsdatum
Telefon, E-Mail

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige / wir ermächtigen den Zahlungsempfänger, einmalig eine Zahlung von meinem / unserem Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Veranstalter (KSB Rhein-Sieg) auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann / wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die einmalige Zahlung wird frühestens 14 Tage, spätestens einen Tag vor der Veranstaltung eingezogen. Die Mandatsreferenznummer und Gläubiger-ID werden dem / der Teilnehmer/in mit der Einladung zur Veranstaltung mitgeteilt.

IBAN
BIC
Datum
Unterschrift