

# Workshoptag für Frauen 2017

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Workshops am 4. November 2017 an:

Workshops vormittags	10:00 - 11:30	11:30 - 13:00
Flexibar und Faszien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Line-Dance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittagspause	13:00 - 13:30	
Workshops nachmittags	13:30 - 15:00	15:00 - 16:30
Redondoball-Fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

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



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

Termin: Samstag, 04. November 2017  
Uhrzeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Kosten: 30 € Tagesgebühr  
Für die Tagesverpflegung  
bitte selber sorgen.  
Wenn vorhanden eine  
Isomatte mitbringen.

Anmeldung + Fragen an:

KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.  
Alexander Gillert  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1  
53721 Siegburg

E-Mail: [mail@ksb-rhein-sieg.de](mailto:mail@ksb-rhein-sieg.de)  
Tel.: (02241) 690 60 Fax: (02241) 97 14 13  
Bürozeiten: Mo-Do 09.00 – 17.00 Uhr  
Fr 09.00 – 13.00 Uhr

Rosemarie Richter  
Auelblick 2 B

53842 Troisdorf

Tel: 02241-82041

E-Mail: [r.u.h.richter@freenet.de](mailto:r.u.h.richter@freenet.de)

Bilder: Bilddatenbank LSB NRW  
© KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.



## Vormittagsangebot

### Funktionelles Training mit und ohne Flexibar + Fazirolle

Für eine bessere Körperwahrnehmung, mehr Kraft, Stabilität und Balance. Alle Übungen beinhalten Positionen und Bewegungsabläufe, die verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und unsere Gelenke fordern. Die Übungen trainieren sehr effektiv in kurzer Zeit. Auch für Menschen mit Rückenbeschwerden ist das Training sinnvoll und empfehlenswert, um die schwache Stütz- und Tiefenmuskulatur zu stabilisieren. Unterstützend wird die Fazirolle eingesetzt.

Lasst Euch überraschen!

**Referentin: Gabi Weitz-Geyer**

### Line Dance

Ausdauertraining und Herz-Kreislauf-Prävention einmal anders! Line-Dance ist eine Tanzsportart, die das Herz-Kreislauf-System aktiviert und Koordinationsfähigkeit fördert. Sie lernen Tanzschritte und Choreographien und machen damit nebenbei auch noch etwas für die geistige Fitness. Eine Tanzsportart, die schnell zu erlernen ist und riesigen Spaß macht.

Sie sollten feste Schuhe mit glatter Sohle tragen, es dürfen auch Cowboystiefel mit Ledersohle sein!

**Referentin: Manuela Billig**

## Nachmittagsangebot

### Redondoball-Fitness

Funktionelle Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur nutzen vor allem das eigene Körpergewicht. Mit dem Redondo-Ball lässt sich ein solches Trainingsprogramm noch vielseitiger und abwechslungsreicher gestalten. Ob als instabile Unterlage, zusätzliche Stütze oder besondere Herausforderung: Der flexible Ball ist eine tolle Ergänzung!

**Referentin: Elke Hühn-Epstein**

### Aerobic kennt keine Altersgrenze

Gute Musik, cooler Rhythmus, einfache Aerobic Schritte zusammengesetzt im 32er Bogen... und schon bewegen sich die Füße. Interessierte Übungsleiter, die sich gerne mit Musik bewegen sind hier richtig. Aerobic kann auch sehr gut im Seniorensport eingebunden werden und bringt neben dem effektiven Ganzkörpertraining (Herz-Kreislauf, Kraft, Flexibilität und Koordination) auch eine große Menge Spaß.

**Referentin: Beatrix Koller-Alan**

Hiermit melde ich mich zur Veranstaltung am 04.11.2017 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