

Anmeldung

Name, Vorname:

Email-Adresse:

Telefonnr.:

Kurswunsch:

1.

4.

2.

5.

3.

Mitglied:

ja

nein

Teilnahmebescheinigung:

ja

nein

Ich bringe eine eigene Matte mit:

ja

nein

Die Anmeldung ist nur gültig mit **Abgabe des Anmeldebogens** oder **Anmeldung per E-Mail an: kathi-dirki@online.de**
UND Zahlung des Teilnahmebeitrages bis zum 17.02.2020.

Halte-dich-gesund.de

Ina Grüneberg
Ganzheitliche
Ernährungsberatung

Anne-Frank-Ring 77a
24768 Rendsburg
Telefon: 04331 / 45 98 01
E-Mail: info@inavital.de



Purna Yoga Schule
Handle, in der Erkenntnis, mit Liebe und Hingabe



*Gesund bleiben
und Gesund
werden mit
Biochemie*

Zeitplan:

10:45 Uhr bis 11:00 Uhr
Eintreffen der Teilnehmer

11:00 Uhr
Begrüßung und Einführung in den
Tagesablauf

11:10 Uhr
Warm-Up

14:15 bis 14:45 Uhr
Pause

16:30 Uhr
Ende der Veranstaltung

Mit dabei sind:



6. FITNESSTAG

TSV Vineta-Audorf e.V.

Samstag, 22. Februar 2020

von 11:00 bis 16:30 Uhr

Der Fitnesstag ist vom SHTV über den
KTV Rendsburg-Eckernförde als
Fortbildung ÜL-C und
Trainer/in-C Breitensport mit 5 LE zur
Verlängerung der Lizenz anerkannt.

Anmeldeschluss:

Montag, 17.02.2020

TSV Vineta Audorf e. V.
Zum Sportplatz 1, 24790 Schacht-Audorf

Kursprogramm am Samstag, 22.02.2020

in der Turnhalle der Grund- und Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Dorfstraße 60

11:10 – 11:25 Uhr	Warm-Up für alle mit Melli	
11:30 – 12:15 Uhr	Tabata mit Marion	Double Step Aerobic mit Maren M. und Kathrin
12:30 – 13:15 Uhr	Funktionelles Rückentraining mit Kathrin	Gym Classic mit Maren
13:30 – 14:15 Uhr	Pilates mit dem Redondoball Plus mit Silke	FlexiBar mit Marion
14:15 – 14:45 Uhr	PAUSE	
14:45 – 15:30 Uhr	Drums Alive Schnupperstunde mit Kathrin	Zumba-Gold Schnupperstunde mit Melli
15:45 – 16:30 Uhr	Integraler Yoga Flow mit Timo	QiGong mit Petra

Kursinhalte:

Funktionelles Rückentraining: Im Funktionellen Rückentraining trainieren wir immer mehrere Muskeln gleichzeitig, ganze Muskelketten arbeiten zusammen. Wir steigern unsere Kraft-Ausdauer, verbessern unsere Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit.

Double Step Aerobic: Der Klassiker Step-Aerobic mal ein bisschen anders. Unsere Schritte und Bewegungen gehen über 2 Steps. Nebenbei entsteht eine kleine Choreografie zu mitreißender Musik. Wir trainieren unsere Ausdauer, Koordination, Bein- u. Gesäßmuskulatur. (Achtung: max.25 TN!)

Drums Alive: Drums Alive ist ein Ganzkörper-Workout, das einfache, aber dynamische Aerobicsschritte mit pulsierendem Trommelrhythmus auf den Pezzibällen verbindet. Wir trainieren unsere Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit, Koordination und bauen Stress ab. (Achtung: max.25 TN!)

Zumba Gold: Zumba Gold ist für Neueinsteiger und jeden, der nicht hüpfen darf. Das Tempo ist reduziert und die Bewegungen sind einfacher gehalten, trotzdem beinhaltet diese Stunde alle Elemente des klassischen Zumba. Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsumfang werden trainiert.

Tabata: Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen, je 20 Sekunden, gefolgt von 10 Sekunden Pause und das für 6 Sets.

Gym Classic: Fließende Bewegungen ergeben zu klassischer Musik ein harmonisches Ganzes; wir trainieren Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung.

Pilates mit dem Redondo Ball plus: Ein intensives Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur in der Körpermitte für eine gesunde Körperhaltung. Der Redondoball plus unterstützt oder erschwert die Übungen.

FlexiBar: Der Flexibar (ein Schwingstab) trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur, verbessert die Kraftausdauer und kurbelt den Stoffwechsel an, festigt das Bindegewebe und verbessert die Sauerstoffzufuhr. (Achtung: max.25 TN!)

QiGong: Qi heißt übersetzt Energie und genau damit wollen wir arbeiten. Wir wollen mit sanften Bewegungen unser Qi zum Fließen bringen, uns entspannen sowie Körper und Geist harmonisieren und in Einklang bringen. Qi-Gong ist für jeden geeignet, der in entspannter Atmosphäre etwas für seinen Körper und Geist tun möchte.

Integraler Yoga Flow: Im Yoga gibt es viele unterschiedlichste Formen des Hatha Yoga, also der körperliche Yoga mit seinen Körperhaltungen und Bewegungsabfolgen. In den letzten Jahren sind verschiedenste Formen aus dem klassischen Hatha Yoga entstanden. Eine Form ist die des Flow-Yoga. Anders als bei den Bewegungsabfolgen (Karanas), bei denen man im Atemfluss durch die Übungen geht, werden die Körperhaltungen beim Flow-Yoga etwas mehr gehalten, aber man fließt auch hier durch eine Abfolge. Beim Integralen-Yoga-Flow kommt ergänzend noch die Grundlagen des Integralen Yoga (Purna Yoga) hinzu."

Anmeldung bis:

Montag, 17.02.2020

- bei den Trainerinnen des TSV Vineta-Audorf e.V.
- oder Briefsendung an: Kathrin Wendland
Zum Eichengrund 10
24790 Schacht-Audorf
- oder E-Mail an kathi-dirki@online.de

Kosten:

- 10,- EUR für Mitglieder des TSV Vineta-Audorf e.V.
- 15,- EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr ist zusammen mit der Anmeldung zu bezahlen.

Die Zahlung kann erfolgen:

- 1) als Überweisung auf das Vereinskonto: TSV Vineta Audorf, VR-Bank Rendsburg e.G., IBAN DE12216900200005671515 (mit Verwendungszweck: "Fitnesstag 2020, Name, Vorname")
- 2) in bar, **passend in einem Umschlag mit Namen versehen** bei den Trainerinnen des TSV Vineta Audorf e. V.

In der Gebühr ist die Teilnahme an den Kurseinheiten, Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obst und ein kleines Kuchenbuffet enthalten.