

Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Geb.: _____

Wohnort: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Mitglied SV Primisweiler ja nein

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops/Vorträge an:

➤ bitte Nummer eintragen und je Zeitraum ein Ersatzangebot angeben: (Nummer siehe Angebotsbeschreibung)

12.45 – 13.45 Uhr
Fitness & Gesundheitsanalyse FGA

14.00 – 15.00 Uhr Nr.
 Ersatzangebot Nr.:

15.45 – 16.45 Uhr Nr.
 Ersatzangebot Nr.:

17.00 – 18.00 Uhr Nr.
 Ersatzangebot Nr.:

schriftliche Anmeldung bitte bis
spätestens 30. März an:

Silke Späth-Esch

Tettningerstr. 26 - 88239 Primisweiler

Tel. 07528/6861

Mail: kurse@sv-primisweiler.net

12.45 - 13.45 h	Fitness- und Gesundheitsanalyse		
13.45 h	Begrüßung		
14.00 – 15.00 h	1 Leben mit d. Organuhr	2 Redondo-ball Plus	3 Der bewegte Rücken 4 Aroha
15.00 – 15.45 h	Pause		
15.45 – 16.45 h	5 Hormon Yoga	6 Fufi	7 Der Beckenboden 8 Life Kinetik
16.45 – 17.00 h	Pause		
17.00 – 18.00 h	9 Aroha	10 Yoga-Pilates und FaszienFlow	11 Progressive Muskelentsp.
18.00 – 18.15 h	Relax together		



Einladung zum

Frauensporttag

6. April 2019

12.45 – 18.15 Uhr
 in der
 Sporthalle Primisweiler

Haben Sie Lust etwas Neues auszuprobieren, Sport zu treiben, sich zu informieren und verwöhnen zu lassen? Bei unseren Workshops und Vorträgen aus den Bereichen Fitness und Entspannung ist für jede Alters- und Fitnessgruppe etwas dabei.

Stellen Sie sich Ihr eigenes Programm aus drei Angeboten zusammen und lassen Sie sich zwischendurch mit Kaffee und Kuchen und an der Vitaminbar verwöhnen!

Für die Teilnahme an der Veranstaltung (incl. Verpflegung) wird ein Unkostenbeitrag von 15,00/18,00 € (Mitglied/Nichtmitglied SV Primisweiler) erhoben, der direkt bei der Veranstaltung zu entrichten ist.

Anmeldeschluss: 30. März 2019

Workshops/Vorträge

Fitness & Gesundheitsanalyse 12.45 – 13.45 Uhr

➤ Team Rochus Apotheke Wangen

Individuelle Bewertung ihres Fitnesslevels (Körperfett, Muskelmasse), einschließlich Blutdruck, Blutzucker und Gesamtcholesterinmessung. Sie erhalten dabei Ihren eigenen Präventionspass. **Zusatzgebühr: 4,- Euro.**

Angebot 14.00 – 15.00 Uhr

1. Leben mit der Organuhr

➤ Claudia Rößler (Heilpraktikerin)

24 Stunden lang folgt unser Körper dem Rhythmus der Organe. Die Organ-Uhr unterstützt uns darin, den Takt unseres Körpers besser wahrzunehmen. Sie hilft uns, unsere Gesundheit langfristig zu erhalten und aktiv zu fördern.

2. Redondoball Plus

➤ Tanja Schupp (ÜL Fitness + Gesundheit)

Ein Workout, das in die Tiefe geht!
Der Redondoball Plus, mit einem Durchmesser von 38 cm, fordert speziell Ihre Tiefenmuskulatur. Spüren Sie die Herausforderung für die Rumpfmuskulatur und schulen Sie nebenbei Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht.

3. Der Bewegte Rücken

➤ Renate Rauch (ÜL Prävention)

Ein Bewegungskonzept, welches ein Spiel zwischen Kraft und Elastizität auf der einen Seite, Spannung und Entspannung auf der anderen Seite verspricht. Regt den Stoffwechsel an und sorgt für mehr Flexibilität in den Gelenken.

4. Aroha

➤ Melanie Krüger (Aroha Instructorin)

Ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen. Elemente der maorischen Kampfkunst und dem Thai Chi, werden mit einem einfachen Grundschrift im 3/4 Takt verbunden.

Angebot 15.45 – 16.45 Uhr

5. Hormon Yoga

➤ Doris Vogt (Yoga Therapeutin)

Hormon-Yoga zur hormonellen Balance, nicht nur in den Wechseljahren. Eine Kombination aus speziellen Atemtechniken und Energielenkungen aus dem Kundaliniyoga wirken gegen Stress und zur allgemeinen Beruhigung des vegetativen Nervensystems.

6. Fufi

➤ Ulrike Peter (ÜL Fitness/Gesundheit)

Ein ganzheitliches effektives funktionelles Training, ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht, das wirklich jeden zum Schwitzen bringt!

7. Der Beckenboden

➤ Carola Maier (ÜL Fitness/Gesundheit)

Ein starkes Stück Frau oder doch eher ein Tabuthema?

Sie erhalten einen kurzen Einblick in die Anatomie des weiblichen Beckenbodens und praktische Tipps und Übungen für den Alltag.

8. Life Kinetik®

➤ Silke Späth-Esch (Life Kinetik Trainerin)

Gehirntraining durch Bewegung – einfach genial und macht riesig Spaß.

Angebot 17.00 – 18.00 Uhr

9. Aroha

➤ Beschreibung siehe 4.

10. Yoga-Pilates-Faszie im Flow

➤ Renate Rauch (Pilatestrainerin)

Eine Mischung aus klassischen Yoga- und Pilateseinheiten, gespickt mit Elementen aus der Faszienlehre. Das Ergebnis ist ein abgerundetes, harmonisches, in sich stimmiges Körpergefühl.

11. PMR – progressive Muskelentspannung

➤ Silke Späth-Esch (ÜL Prävention)

Lassen Sie den Nachmittag entspannt ausklingen und erfahren Sie durch das bewusste An- und Entspannung der Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers.