



# Einladung zum

# Frauensporttag

9. März 2024

12.30 – 18.00 Uhr  
in der  
Sporthalle Primisweiler

<b>Zeit</b>				
<b>12.30 - 13.30 h</b>	<b>Fitness- und Gesundheitsanalyse</b>			
13.30 – 13.45 h	Anmeldung/Begrüßung in der Sporthalle			
13.45 – 14.45 h	1 Jumping	2 Fitness für die Haut	3 Hula Hoop	4 Spinefitter®
14.45 – 15.00 h	Pause			
15.00 – 16.00 h	5 Jumping	6 Das Glück lebt im Darm	7 Intervall-training	8 Yogilates
16.00 – 16.45 h	Pause			
16.45 – 17.45 h	9 Body Fit	10 Numerologie + Matrix Impulse	11 Life Kinetik®	12 Rückenyoga
17.45 – 18.00 h	Relax together			

## Anmeldung:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mitglied SV Primisweiler  ja  nein

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

**12.30 – 13.30 Uhr**  
**Fitness & Gesundheitsanalyse**

➤ bitte Nummer eintragen und je Zeitblock ein Ersatzangebot angeben:

**13.45 – 14.45 Uhr** Nr.   
Ersatzangebot Nr.

**15.00 – 16.00 Uhr** Nr.   
Ersatzangebot Nr.

**16.45 – 17.45 Uhr** Nr.   
Ersatzangebot Nr.

schriftliche Anmeldung bis spätestens  
1. März 2024 an:

**[kurse@sv-primisweiler.net](mailto:kurse@sv-primisweiler.net)**  
oder direkt auf der Homepage:  
**[sv-primisweiler.net](http://sv-primisweiler.net)**

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 16,00/20,00 € (Mitglied/Nichtmitglied SV Primisweiler) erhoben, der direkt bei der Veranstaltung zu entrichten ist.

**Anmeldeschluss: 1. März 2024**

## Workshops/Vorträge:

### **Fitness & Gesundheitsanalyse** **12.30 – 13.30 Uhr**

➤ Team Rochus Apotheke Wangen  
Individuelle Bewertung Ihres Fitnesslevels (Körperfett und Muskelmasse), sowie Messungen des Blutdrucks, Blutzuckers und Gesamtcholesterinwertes. Sie erhalten dabei Ihren ganz individuellen Präventionspass.  
**Zusatzgebühr: 6,50 Euro.**

### **Angebot 13.45 – 14.45 Uhr**

#### **1. Jumping Fitness**

➤ Tanja Schupp (Jumpinginstruktorin)  
Ein aktivierendes Herz-Kreislauftraining auf dem Trampolin in Kombination mit Kräftigungs- und Balanceübungen.

#### **2. Fitness für die Haut**

➤ Marie Pommer (Kosmetikerin)  
Lernen Sie die Kosmetikserie der Rochus Apotheke kennen, welche für ein fittes und junggebliebenes Äußeres sorgt.

#### **3. Hula Hoop Fitness**

➤ Sonja Schötz + Elisabeth Fischer (Hula Hoop Workout Instructor)  
Eine Stunde Spaß mit dem Reifen für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Hula Hoop stärkt die Körpermitte, den Beckenboden und ganz nebenbei wird Ihre Ausdauer trainiert.

#### **4. Spinefitter®**

➤ Silke Späth-Esch (ÜL Prävention)  
Lösen Sie mit dem Spinefitter® Verspannungen im gesamten Rückenbereich. Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit Osteoporose oder Wirbelsäulenversteifungen.

### **Angebot 15.00 – 16.00 Uhr**

#### **5. Jumping Fitness**

➤ Tanja Schupp (Jumpinginstruktorin)  
Ein aktivierendes Herz-Kreislauftraining auf dem Trampolin in Kombination mit Kräftigungs- und Balanceübungen.

#### **6. Das Glück lebt im Darm**

➤ Jacqueline Spieler (Ernährungsberaterin)  
Erschöpfung, Müdigkeit, Depression, Übergewicht und Allergien – ist Ihre Darmflora vielleicht gestört?

#### **7. Intervalltraining**

➤ Corinna Merz + Steffi Bodenmiller (Workouttrainerinnen)  
Das dynamische Training kombiniert intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungszeiten. Es fördert die Ausdauer und Fettverbrennung, sowie die Herz-Kreislaufgesundheit und die Stoffwechselanpassung.

#### **8. Yogilates**

➤ Bianca Rampas (Pilatestrainerin)  
Das Training beinhaltet sowohl kräftigende Pilates-Übungen, als auch dynamische, aktivierende Bewegungsabfolgen aus dem Yoga, welche einerseits herausfordernd sind und andererseits die Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit des gesamten Körpers verbessern können.

### **Angebot 16.45 – 17.45 Uhr**

#### **9. Body Fit**

➤ Corinna Merz + Steffi Bodenmiller (Workouttrainerinnen)  
Ein effektives Workout für Ihre Figur. Verbessern Sie Ihre Fitness mit gezielten Übungen für Bauch, Beine + Po und erleben Sie eine energiegeladene Trainingseinheit!

#### **10. Numerologie + Matrix Impuls**

➤ Ulrike Frommknecht (Matrix 2 Point Trainerin und Coach)  
Ihr Geburtsdatum verbirgt sehr viel über Sie: Was sind Ihre Stärken und welche Herausforderungen stellen sich Ihnen? Was hat Ihre Unterschrift mit Ihrem Erfolg zu tun?

#### **11. Life Kinetik®**

➤ Silke Späth-Esch (Life Kinetik Trainerin)  
Gehirntraining durch Bewegung – einfach genial und macht riesig Spaß. Fördern Sie spielerisch Merkfähigkeit, Konzentration und Stressresistenz.

#### **12. Yoga und stabiler Rücken**

➤ Renate Rauch (ÜL Prävention)  
Diese ganzheitliche Yogapraxis konzentriert sich auf eine flexible und starke Rumpfmuskulatur. Geeignet für Erfahrene und Anfänger.