

Aktionstag

Bewegt GESUND bleiben in NRW



Fitness

und



Gesundheit



Informationen

- Veranstaltungsdatum: 12.10.2013

Begrüßung: 9.15 Uhr

Workshops vormittags:

9.25 - 10.55 Uhr und 11.00 - 12.30 Uhr

12.30 - 12.45 Uhr Referat Dr. Simon Blatzheim

12.45 - 13.30 Uhr Mittagessen (im Preis enthalten)

Workshops nachmittags:

13.30 - 15.00 Uhr und 15.05 - 16.35 Uhr

Austragungsort: Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Königstr. 9
53773 Hennef

Kosten: 25,00 Euro (Gesamtpreis)

Vor dem Aktionstag erhalten Sie alle notwendigen Informationen und eine genaue Anfahrtsbeschreibung. Anmeldung nur mit gültigem Bankeinzug. **Sie können an 2 (zwei) Workshops vormittags und 2 (zwei) nachmittags teilnehmen. Bitte kreuzen Sie diese auf der Anmeldung an!**

Fragen an:

KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.

Brigitte Geuenich

Kaiser-Wilhelm-Platz 1 - 53721 Siegburg

Tel.: (02241) 690 60,

Fax: (02241) 97 14 13

e-Mail: ksb.rhein-sieg@t-online.de

www.ksb-rhein-sieg.de

Bilder © LSB NRW



Anmeldung

Anmeldung

KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.

Postfach 1549, 53705 Siegburg

Fax: 02241 - 97 14 13

e-Mail: ksb.rhein-sieg@t-online.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Workshops an:

Workshops vormittags *max. 2 Workshops ankreuzen*

Klettern ☐ Zumba® ☐

Body Skills ☐ Gerätetraining ☐

Workshops nachmittags *max. 2 Workshops ankreuzen*

Konditionstraining ☐ Zirkeltraining ☐

spielerisch ☐ Easy Aerobic ☐

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon, E-Mail

Hiermit ermächtige ich den Kreissportbund Rhein-Sieg die Gebühren per Lastschrift einzuziehen. Die AGB werden von mir anerkannt.

Geldinstitut

BLZ

Kontonummer

Datum

Unterschrift



■ **Workshop Klettern**
Kletterhalle

Referent Peter Steimel

Inhalt Nachdem wir den Achterknoten und das Sicherungsgerät kennengelernt haben, geht es auch sofort im Dreierteam an die Wand. Und natürlich werdet ihr erfahren, was alles zum Partnercheck gehört.

■ **Workshop Body Skills**
Turnhalle

Referentin Simone Reddmann

Inhalt Body Skills ist ein (Funktionelles Training) Der ganzheitliche Ansatz kombiniert
 – Mobilisation und Stabilisation
 – Körperformung und Stoffwechselaktivität
 – Entspannung und Regeneration in nur einer Trainingseinheit. Die funktionellen Bewegungsmuster werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geschult und sind somit für alle Trainingslevel umsetzbar.

■ **Workshop Zumba®**
Gymnastikraum

Referentin Heike Fox

Inhalt Zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats ist Zumba ein effektives Training, das Fitness und Tanz mit Partystimmung vereint. Der Latino-Tanz-Workout mit leicht erlernbaren Schritten ist für alle Altersgruppen geeignet.

■ **Workshop Konditionstraining spielerisch**
Kletterhalle

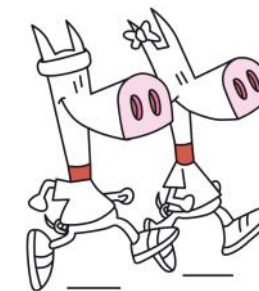
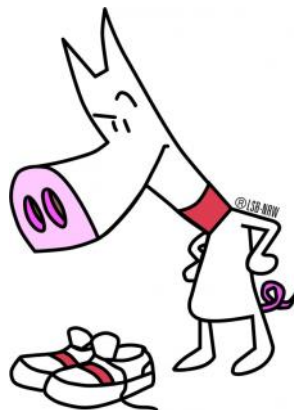
Referent Christian Buschmann

Inhalt In dieser Fortbildung stehen nicht trockene Kraft- und Ausdauerübungen im Vordergrund, sondern verschiedene Spielformen sollen Anregungen für ein „spielerisches Konditionstraining“ geben und alle Altersklassen mit Spaß in Form bringen.

■ **Workshop Zirkeltraining**
Turnhalle

Referentin Ilse Mayer-Kalkschmidt

Inhalt Kraft- und Koordinationsübungen im Zirkel angeordnet bieten ein abwechslungsreiches und vielseitiges Training. Die ausgewählten Übungen sind einfach und bekannt, so dass der Trainierende kaum in der Ausführung der Übungen korrigiert werden muss und die Intensität des Trainings nicht gestört wird.



■ **Workshop Easy Aerobic**
Gymnastikhalle

Referentin Elke Hühn-Epstein

Inhalt Der Fitness-Klassiker wird durch neue Bewegungsideen und Schrittkombinationen aufgefrischt. Ein klarer Aufbau und logische Übergänge sorgen dafür, dass die im Stundenverlauf entstehende Choreografie für alle Teilnehmer nachvollziehbar bleibt. Im Finale können dann alle den Spaß an Rhythmus und Bewegung genießen. (Für ÜL mit Erfahrung im oder Interesse am Unterrichten von Aerobic!)

■ **Workshop Gerätetraining**
Kraftraum

Referentin Alexandra Wagner

Inhalt In diesem Workshop geht es um das Krafttraining an bzw. mit spezifischen Krafttrainingsgeräten. Was ist dabei zu beachten? Was benötigt man als grundlegendes Hintergrundwissen, um Trainingspläne zusammenstellen zu können? Mit praktischer Selbsterfahrung. Ein kleines Skript wird zur Verfügung gestellt.