

Anmeldung

Name, Vorname: _____
Geburtsdatum: _____
Straße: _____
PLZ & Ort: _____
E-Mail: _____

Bitte Workshops (WS) mit 1. & 2. Wunsch wählen!

1. Wunsch 2. Wunsch

WS 1: _____ / _____
WS 2: _____ / _____
WS 3: _____ / _____
WS 4: _____ / _____
WS 5: _____ / _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für das oben genannte Angebot an und bestätige, dass ich die AGB gelesen habe und diese akzeptiere.

X

Ort, Datum Unterschrift

Einwilligungserklärung
Hiermit willige ich ein, dass die von mir im Rahmen des Anmeldeverfahrens freiwillig erteilten personenbezogenen Daten dauerhaft, spätestens bis zum Zeitpunkt meiner Widerrufs erteilten Einwilligung, vom SportBildungswerk des LSB NRW e.V. gespeichert werden. Die beigefügte Informationspflicht habe ich zur Kenntnis genommen. Diese Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

X

Ort, Datum Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat
Hiermit ermächtige ich das SportBildungswerk des LSB NRW e.V. die Zahlung für die oben angegebene Maßnahme von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SportBildungswerk des LSB NRW e.V. auf meinem Konto gezogene Lastschrift einzulösen. (Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.)

Kreditinstitut: _____
IBAN: _____
Kontoinhaber: _____
X

Ort, Datum Unterschrift

Referenten



Kathrine Ising
> Gymnastiklehrerin
> Yoga-Trainerin
> Tanzpädagogin
> Ausbilderin LSB NRW



Sonja Ising
> Tanzpädagogin
> Fitness-Trainerin
> Pilates-Trainerin
> Ausbilderin LSB NRW



Frank Göcke
> Fitness-Trainer
> Functional-Trainer
> Faszien-Trainer
> Ausbilder LSB NRW



Micha Sommer
> Fitness-Trainer
> Gesundheits-Trainer
> Sporttherapeut
> Ausbilder LSB NRW



Jeni Wacker
> Sporttherapeutin
> Gesundheits-Trainerin
> Fitness-Trainerin
> Ausbilderin LSB NRW

Anmeldungen bitte senden an

Sportbildungswerk des LSB NRW e.V.

Verbundaußenstelle Olpe /
Siegen-Wittgenstein
Kolpingstraße 14
57462 Olpe

Telefon: 02761/94298-00
Fax: 02761/94298-29
E-Mail: info@ksb-olpe.org
Internet: www.sportangebote-olpe.de
www.sportangebote-siegen.de



5. SUMMER SPECIAL FITNESS

Nichts wie hin...

am 15.06.2019

Finde heraus, was gut für dich ist!



5. Summer Special

Probier´ mal was Neues!

Ein Tag voller Action, schweißtreibender Workouts und spannender Trends und Themen.

Du hast die Möglichkeit zwischen verschiedenen Workshops zu wählen.

WANN: Samstag, 15.06.2019
von 09.00 - 16.30 Uhr
WO: Sporthallen im Schulzentrum „Hakernicke“
Quellenweg 12, 57462 Olpe
GEBÜHR: 40,00 € (inkl. Getränk und Mittagessen)

Du kannst aus 15 Workshops deine 5 persönlichen Workouts auswählen. Bitte beachte, dass in einzelnen Workshops die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Plätze werden nach Anmeldungseingang vergeben.



Programm

Zeit	Workshops	Workshops	Workshops
ab 09.00	Anmeldung		
09.45	Begrüßung / Kick-off		
10.00 - 11.00	Dance Workout	Speed & Koordinations-training	Killer Body
11.00	Wechselpause		
11.15 - 12.15	Pilates meets Brasils	Full Body Floor-workout	Thai-Bo
12.15	Mittagspause		
13.00 - 14.00	Faszien-Yoga	Progressive Muskel-entspannung	Stretch & Relax
14.00	Wechselpause		
14.15 - 15.15	Cross-Power Workout	Wasserflaschen-Hantel	Material Choreo Mix
15.15	Wechselpause		
15.30 - 16.30	Toning & Stability	Metal meets Aerobic	Latin Dance/ Zumba®
16.30	Ende		

Kurzbeschreibung

Dance Workout

Du tanzt als gäbe es kein Morgen mehr und hast gleichzeitig ein Killer- Workout, bei dem du eine Menge Kalorien verbrennst. Klingt super, oder? Also let´s Dance!

Killer Body

Workout für Mann & Frau. Ein Fatburner-Mix aus Muskelkräftigung und Ausdauertraining. Neue Bewegungsabläufe mit Kleingeräten fordern deinen Körper & Geist.

Speed & Koordinationstraining

Im Sport und beim Spiel sind Kondition, Koordination und Reaktionsfähigkeit wichtig. Lerne, wie du diese Fähigkeiten in der Koordinationsleiter mit Spaß trainieren und verbessern kannst.

Pilates meets Brasils

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es schließt Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung ein und dient einer gesunden und stabilen Körperhaltung. Die Brasils sind kleine, handliche Tiefenmuskulaturtrainer, durch die das Pilatesstraining noch effektiver wird.

Full Body Floor-Workout

Ab auf den Boden! Trainiere mit fließenden gelenkschonenden Bewegungen den ganzen Körper mit einem Mikrofaser-tuch als Trainingsgerät. Und das als Low-Impact Workout zur Muskelkräftigung und Rumpfstabilisierung und als Kardiotraining zur Fettverbrennung.

Thai-Bo

Thai-Bo ist eine Fitness-Sportart, die die Körperkraft steigert und zugleich überflüssiges Gewicht reduziert. Hierbei werden so gut wie alle Muskelgruppen beansprucht. Durch erhöhte Frequenzen ist es ganz einfach Fett zu verbrennen, Stress abzubauen und das eigene Ich zu stärken.

Faszien-Yoga

Hauptelemente beim Faszienyoga sind Dehnen, Schwingen und Federn. Die Bewegungen und Übergänge sind fließend. So dehnt Du Deinen Körper aus vielen verschiedenen Richtungen und kannst dadurch beweglicher und geschmeidiger werden.

Stretch & Relax

Den Stress des Alltags abbauen - erlebe eine Ganzkörper-entspannung durch langes aktives Dehnen. Höre dabei auf Deinen Körper und spüre, was Dir gut tut.

Kurzbeschreibung

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine anerkannte Selbst-entspannungstechnik, die mit dem Prinzip „Entspannung durch Anspannung“ arbeitet. Die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers werden schrittweise (progressiv) angespannt und dann entspannt.

Material Choreo Mix

Choreographien aus Squats, Kicks, Plank & Co? Und das noch kombiniert mit Tüchern, Minibands, Reifen oder Drumsticks? Das klassische Zählen fällt weg, denn nur die Länge der Liedsequenzen bestimmt, wie viele Einheiten wiederholt werden. Klingt doch nach mega Spaß!

Wasserflaschenhantel

Haushaltsgegenstände als Trainingsgeräte?! Nicht jeder Sportraum verfügt über Faszienrollen, Hanteln und Co. Aber jeder hat Handtücher, Wasserflaschen und so weiter.

Cross-Power Workout

Actionreiches hochintensives Zirkeltraining, das alles aus Dir herausholt. Hier geht's um Ausdauer, Kraft, Koordination und Spaß, bei vollem Körpereinsatz. - Bist du bereit?

Metal meets Aerobic

Aerobic, das ist nach Definition dynamisches Fitnessstraining zu motivierender Musik. Aber muss es denn immer ähnliche Musik sein? Also, Jane-Fonda-Leggins in den Schrank und Band-Shirt raus! Diese Stunde bietet Aerobic, aber mit ganz neuen musikalischen Eindrücken. Auf dem Plan stehen Metal-Bands von Papa Roach über Amon Amarth bis Sabaton, von Metallica bis In Flames. Klingt doch spaßig, oder? Metalheads vorwärts, wir machen Aerobic zusammen!

Latin Dance / Zumba®

Tauche ein in die faszinierende Welt lateinamerikanischer Rhythmen. Merengue, Salsa, Reggaeton und Cumbia gehören hierbei zu den Kernelementen. Überzeug dich selbst von diesem besonderen Flair, das gute Laune macht.

Toning & Stability

Ein intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper zur Körperformung und –definition. Die Kombination mit Stabilisationstraining hilft gleichzeitig Deine Koordination zu verbessern und dient zur Vorbeugung von Verletzungen in Sport und Alltag.