

## Auswahl

Bitte kreuzen Sie die gewünschten Workshops an.

### Workshops vormittags

10:00 - 11:30 11:30 - 13:00

Functional-Workout

Flexibar

### Mittagspause

13:00 - 13:30

### Workshops nachmittags

13:30 - 15:00 15:00 - 16:30

Fit und stabil

Yoga

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Informationen

**Austragungsort: Turnhalle Grüner Weg 1,  
53721 Siegburg Brückberg**

**Termin: Samstag, 06. November 2021  
Uhrzeit: 10:00 - 16:30 Uhr**

**Kosten: 30 € Tagesgebühr**

**Bitte mitbringen**

- Gymnastikmatte
- Tagesverpflegung
- Mund-Nasen-Schutz

***Die Veranstaltung darf nur von Personen besucht werden, die geimpft, getestet oder genesen sind. (3 G)  
Bitte Nachweis mitbringen!***

**Anmeldung + Fragen an:**

**Kreissportbund Rhein-Sieg e. V.  
Alexander Gillert  
Wilhelmstr. 8 a, 53721 Siegburg**

**E-Mail: [gillert@ksb-rhein-sieg.de](mailto:gillert@ksb-rhein-sieg.de)  
Tel.: 02241-69060 Fax: 02241-971413  
Bürozeiten: Mo - Do 09:00 - 16:00 Uhr**

**Rosemarie Richter  
Auelblick 2 B, 53842 Troisdorf  
Tel: 02241-82041  
E-Mail: [r.u.h.richter@freenet.de](mailto:r.u.h.richter@freenet.de)**

**Bilder: Bilddatenbank LSB NRW  
© Kreissportbund Rhein-Sieg e.V.**



## Workshoptag für Frauen



**Am 06.11.2021 in Siegburg**

## Workshops

### Vormittagsangebot

#### Functional Workout

Functional-Workout ist ein Gruppen-Fitness-Format, das Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeit sowie Koordinationstraining in einem dynamischen Ganzkörperprogramm kombiniert! Hier kommen vorwiegend Übungen aus dem funktionellen Training zum Einsatz.

**Referentin: Lisa Goertz**

#### Flexibar

Für eine bessere Körperwahrnehmung, mehr Kraft, Stabilität und Balance. Alle Übungen beinhalten Positionen und Bewegungsabläufe, die verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und unsere Gelenke fordern. Speziell für Menschen mit Rückenbeschwerden ist das Training sinnvoll und empfehlenswert, um die schwache Stütz- und Tiefenmuskulatur zu stabilisieren.

**Referentin: Gabi Weitz-Geyer**

## Workshops

### Nachmittagsangebot

#### Fit und stabil mit Redondo und Brasil

Mit diesen beiden Handgeräten trainieren wir unsere tief liegende Rumpfmuskulatur, die Bauchmuskeln und den Beckenboden, verbessern unsere Körperwahrnehmung und Koordination sowie das Gleichgewicht.

**Referentin: Hildegard Blumenberg**

#### Yoga

Dieser Workshop gibt eine Einführung in das Thema Yoga. Praktisch bekommst du einen Einblick in grundlegende Übungen (Asanas) und erste Abfolgen (Flow). Außerdem wird es einen Überblick über verschiedene Stilistiken.

**Referentin: Elisa Rödl**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zur Veranstaltung am 06.11.2021 verbindlich an. Die Geschäftsbedingungen (siehe Homepage des Veranstalters) sind mir bekannt und werden von mir anerkannt.

Name, Vorname
Straße
PLZ, Ort
Geburtsdatum
Telefon, E-Mail
Verein

#### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige / wir ermächtigen den Zahlungsempfänger, einmalig eine Zahlung von meinem / unserem Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Veranstalter (KSB Rhein-Sieg) auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann / wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die einmalige Zahlung wird frühestens 14 Tage, spätestens einen Tag vor der Veranstaltung eingezogen. Die Mandatsreferenznummer und Gläubiger-ID werden dem / der Teilnehmer/in mit der Einladung zur Veranstaltung mitgeteilt.

IBAN
Kontoinhaber
Datum, Unterschrift