

Auswahl

Bitte kreuzen sie die gewünschten Workshops an.

Workshops - Vormittag

	10:00 - 11:30 Uhr	11:30 - 13:00 Uhr
Funktionelles Bewegungstraining	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faszien-Mobility Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mittagspause 13:00 - 13:30 Uhr

Workshops - Nachmittag

	13:30 - 15:00 Uhr	15:00 - 16:30 Uhr
Rubberbänder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Informationen

Austragungsort

Turnhalle Grüner Weg 1,
53721 Siegburg Brückberg

Termin

Samstag, 05. November 2022
Uhrzeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Kosten

30 € Tagesgebühr

Bitte mitbringen

- Gymnastikmatte
- Tagesverpflegung

Anmeldung & Fragen an:

Kreissportbund Rhein-Sieg e. V.

Julia Ulmke

Wilhelmstr. 8 a, 53721 Siegburg
E-Mail: ulmke@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



Workshoptag für Frauen



05.11.2022
-Siegburg-

Workshops - Vormittag

Funktionelles Bewegungstraining

Aktiv durch´s Leben: Funktionelles Bewegungstraining

Bewegung macht Spaß, wenn sie mühelos, kraftvoll und ohne Einschränkungen möglich ist! Lerne in dieser Modellstunde das Rundum-Programm für Kraft, Stabilität, Energie und Bewegungskompetenz kennen. Trainingsgerät ist unser eigener Körper, den wir auf vielfältige Weise fordern: Mit großen, alltagsnahen Bewegungsabläufen zur Stärkung der Muskelketten, mit Dehnübungen und koordinativen Herausforderungen. Alles wird verbunden zu einem harmonischen Flow, gesteuert von Musik. Freue Dich auf ein abwechslungsreiches und komplexes Training für den ganzen Körper!

Referentin: Elke Hühn-Epstein

Faszien-Mobility Training

Suchst Du den Schlüssel zu mehr Power und Fitness? Möchtest Du straffer und beweglicher werden? Mit Faszien- und Mobilisationstraining kommst Du Deinem Ziel ein großes Stück näher! Dass eine eingeschränkte Beweglichkeit oft mit Verspannungen und Schmerzen in Verbindung steht, haben sicher die Meisten an ihrem eigenen Körper erfahren. Mit Faszien- und Mobility Training können wir diese, meist aufgrund von verklebten Faszien entstandenen Dysbalancen wieder auf einen guten Weg bringen, Schmerzkreisläufe durchbrechen und Verspannungen lösen. Faszien-MobilityTraining, als Training für die Einheit Gelenk – Muskel – Faszie, inklusive der steuernden Nerven, ist ein Training aus aktiven und passiven, dynamischen und statischen, isolierten und Ganzkörperübungen.

Info: Wir trainieren nicht mit der Faszienrolle.

Referentin: Gabi Weitz-Geyer

Workshops - Nachmittag

Rubberbänder

Rubberbänder sind elastische und dehnfähige Fitness-Bänder. Sie dienen dem vielseitigen Training unterschiedlicher Körperpartien sowie der Kräftigung von bestimmten Muskelgruppen. Miniband Übungen sind überall und jederzeit ausführbar. Functional Training mit Spaß.

Referentin: Hildegard Blumenberg

Aerobic

Gute Musik, cooler Rhythmus, einfache Aerobicsschritte zusammengesetzt im 32er Bogen.... und schon bewegen sich die Füße. Sportlerinnen, die sich gerne mit Musik be-wegen sind hier richtig. Aerobic kann auch sehr gut im Seniorensport eingebunden werden und bringt neben dem effektiven Ganzkörpertraining (Herz-Kreislauf, Kraft, Flexibilität und Koordination) auch eine große Menge Spaß.

Referentin: Beatrix Koller-Alan



Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Workshop Tag für Frauen am **05.11.2022** 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*In
Datum, Unterschrift