

Auswahl

Bitte kreuzen sie die gewünschten Workshops an.

Workshops - Vormittag

	10:00 - 11:30 Uhr	11:30 - 13:00 Uhr
Faszial Flow	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexibar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mittagspause 13:00 - 13:30 Uhr

Workshops - Nachmittag

	13:30 - 15:00 Uhr	15:00 - 16:30 Uhr
L.I.I.T.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerneinheiten

Für die Teilnahme am Workshoptag können 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Lizenz oder Sport der Älteren (SdÄ)-Lizenz angerechnet werden.

Informationen

Austragungsort

Turnhalle Grüner Weg 1,
53721 Siegburg Brückberg

Termin

Samstag, 04. November 2023
Uhrzeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Kosten

40 € Tagesgebühr

Bitte mitbringen

- Gymnastikmatte
- Tagesverpflegung

Anmeldung & Fragen an:

Kreissportbund Rhein-Sieg e. V.

Julia Ulmke

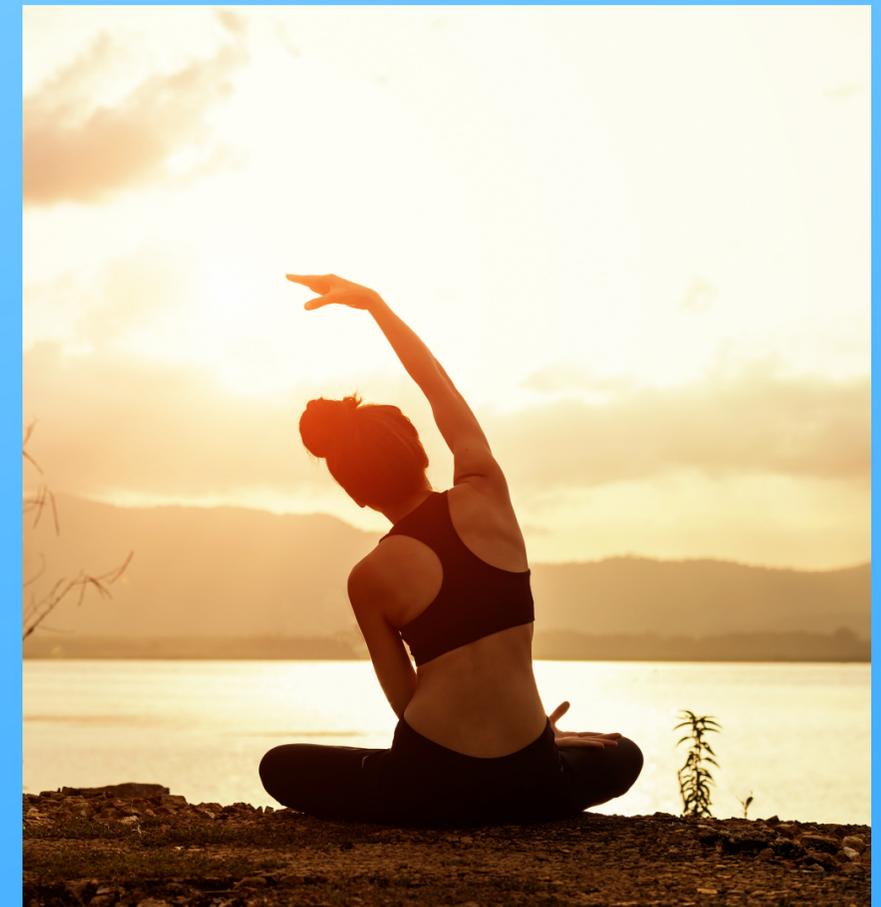
Wilhelmstr. 8 a, 53721 Siegburg
E-Mail: ulmke@ksb-rhein-sieg.de
Tel.: 02241-69060 Fax: 02241-971413
Bürozeiten: Mo - Do 09:00 - 16:00 Uhr

Rosemarie Richter

Auelblick 2 B, 53842 Troisdorf
Tel: 02241-82041
E-Mail: r.u.h.richter@freenet.de



Workshoptag für Frauen



04.11.2023
-Siegburg-

Workshops - Vormittag

Faszial Flow

Harmonischer Bewegungsfluss für Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Faszien halten uns nicht nur in Form, sondern übernehmen die Funktion eines „sechsten Sinns“, durch den sichere und effektive Bewegung erst möglich wird. Lockernde und schwingende Bewegungen, dynamische Dehnungen und stabilisierende Kräftigungsübungen machen die Faszien fit!

Referentin: Elke Hühn-Epstein

Flexibar (Schwingstab)

Ein Workshop für einen gesunden Rücken und mehr Beweglichkeit! Körperwahrnehmung, Kraft, Stabilität, Balance und Beweglichkeit werden sinnvoll mit und ohne dem Flexibar trainiert. Stütz- und Tiefenmuskulatur werden gestärkt und die Beweglichkeit in Rücken, Schulter und Hüfte verbessert. Natürlich dürfen wir unsere Bauchmuskeln auch nicht vergessen. Kein starker Rücken ohne Bauchmuskeln. Das Training mit dem Flexibar ist Frauen jeden Alters geeignet.

Referentin: Gabi Weitz-Geyer



Workshops - Nachmittag

L.I.I.T.

Das Training besteht aus moderaten Cardio-Einheiten, wie Gehen oder Step-Touch, die jeweils 1 Minute durchgeführt werden. So wird das Herz-Kreislauf-System sanft gestärkt. Im Anschluss werden ebenfalls für jeweils 1 Minute Kräftigungsübungen langsam und achtsam absolviert, um die Kraftausdauer und Muskulatur zu verbessern.

Es wird im Stand und auf der Matte trainiert.

Referentin: Hildegard Blumenberg

Yoga

Dieser Workshop ist ein sanfter Einstieg in die Yoga-Praxis aus Indien. Atemübungen. Meditation, Mantras und Karma-Yoga, das Yoga des selbstlosen Handelns. Wir werden gemeinsam in Stille gehen und die Aufmerksamkeit auf unseren Atem legen. Wir werden auch mit leichten Dehn- und Kräftigungsübungen in Bewegung sein, um uns in unserem Körper und unserem Geist wohler zu fühlen.

Referentin: Charlotte Trendelenburg



Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Workshop Tag für Frauen am **04.11.2023** 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