

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an -

Bitte vollständig ausfüllen:

Titel: Fit & Entspannt ins Wochenende 24.05.2019, Melchiorshausen	
Vorname u. Name:	
Straße u. Hausnummer:	
PLZ u. Ort:	
Telefon:	E-Mail (wichtig für die Bestätigung):
Mitglied im Sportverein?* Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
Alter:*	
* freiwillige Angaben für interne Auswertungen	
Die Teilnahmegebühr für die Veranstaltung beträgt 10,00 € pro Person (inkl. Praxiskurse, Feierabend-Imbiss und Getränke).	
Die Teilnahmegebühr überweise ich vor der Veranstaltung, sobald ich meine Anmeldebestätigung erhalten habe. Die Kontodaten werden mir mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.	
Ich bin einverstanden, dass während der Veranstaltung Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit der Sportregion Diepholz/Nienburg gemacht werden.	
Vielen Dank!	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
Ort, Datum	Unterschrift des Teilnehmenden

Datenschutzhinweis: Die Anmelde Daten werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert.

Fit & Entspannt ins Wochenende

Freitag 24. Mai 2019

Sporthalle | Schwimmbad | Förderschule Melchiorshausen, Gartenstr. 6, 28844 Weyhe (Melchiorshausen)

Teilnahmegebühr: 10,00€, inkl. Feierabend-Imbiss und Getränken

Anmeldung: per Mail, Post, Fax

Anmeldeschluss: 17.05.2019, die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Platzvergabe nach Eingang der Anmeldung

Bestätigung: Es werden Anmeldebestätigungen mit allen nötigen Informationen und den Bankdaten verschickt, Überweisung vor der Veranstaltung

Kurseinteilung: Wir versuchen die Wünsche zu berücksichtigen, die Kurseinteilung hängt vor Ort aus

Herausgeber:

Sportregion Diepholz/Nienburg
KSB Nienburg e.V.
Goetheplatz 6
31582 Nienburg

Kontakt:

Sportreferentin Theresa Gand
Tel: 05021-9036078 | Fax: 05021-9036079
E-Mail: theresa.gand@sportregion-ni-dh.de

Fotos Titelseite: Drums Alive © Theresa Gand, KSB Nienburg
Walken & Entspannung © LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Fit & Entspannt ins Wochenende

Ein Sportabend für Frauen



Freitag 24. Mai 2019

in Melchiorshausen, Gemeinde Weyhe
17:30 - 21:30 Uhr



im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Liebe Frauen,

die **Sportregion Diepholz/Nienburg** lädt alle Frauen am Freitag den 24.Mai 2019 zu einem **Sportaktionsabend** ein. Die Veranstaltung „**Fit & Entspannt ins Wochenende**“ kombiniert dabei, wie der Titel bereits verrät, Sportangebote aus umliegenden Vereinen mit Entspannungsangeboten, um so fit und entspannt in das Wochenende starten zu können.

Entspannung ist gerade in stressigen Zeiten überaus wichtig. Doch nicht nur explizit benannte ruhige Entspannungsangebote wie z.B. Progressive Muskelrelaxation (kurz PMR) oder Meditation helfen gegen Stress. Auch Bewegung hilft Stress abzubauen und sich zu entspannen.

Das Angebot richtet sich vor allem an Sport Neueinsteigerinnen und Wiederentdeckerinnen, aber natürlich sind auch alle bereits sportlich aktiven Frauen herzlich eingeladen, für sich neue Sportangebote zu entdecken. Einfach Mitmachen & Ausprobieren!

Es kann aus verschiedenen Angeboten in drei Praxisphasen gewählt werden. Die Teilnahmegebühr für die Veranstaltung beträgt 10,00€. Hierin sind die Sportangebote, ein leichter Feierabend-Imbiss und Getränke enthalten. Machen Sie mit, melden Sie sich bis zum 17.Mai mit dem nachstehenden Anmeldeformular an und verbringen Sie mit uns einen Abend voller Bewegung, Begegnung, Entspannung und einer Menge Spaß.

Wir bedanken uns herzlich bei den mitwirkenden Sportvereinen und den Übungsleiterinnen:



Beschreibung der Praxisangebote

DRUMBATA (Birgit Sündermann, TSV Melchiorshausen)	Beim DRUMBATA-Intervalltraining wird die Fettverbrennung angekurbelt. Es ist eine Kombination aus Intervalltraining und DRUMS ALIVE Techniken und trainiert alle Hauptmuskelgruppen.
TAE BO (Isabell Kieselhorst, TuS Sudweyhe)	Es werden einfache Techniken aus dem Kampfsport mit Musik vereint und ergeben so ein effektives Ganzkörpertraining.
STEP AEROBIC mit Bodyforming (Lena Cloos, TSV Melchiorshausen)	Cardiotraining auf dem „Stepper“, leichte Schrittfolgen und viel Bewegung bei guten Beats. Abschließend folgt ein Workout für Bauch, Beine und Po.
Aquafitness (Petra Fahrenholz, TuS Sudweyhe)	Bewegungen im Wasser lockern und dehnen die Muskulatur und entlasten die Gelenke vom körpereigenen Gewicht. Ein überdurchschnittlich schonendes und effektives Ganzkörpertraining mit Spaßgarantie.
Walking (Gudrun Siegl, TSV Melchiorshausen)	Beim „Walking“ stärkt man an der frischen Luft u.a. sein Immunsystem, kräftigt Muskeln und Gelenke und fördert den Stressabbau.
Faszientraining (Elisabeth Koffmahn, TSV Ristedt)	Formen, Bewegen, Kommunizieren und Versorgen sind die 4 Grundfunktionen der Faszien. Die entsprechenden Trainingsformen sind Dehnen, Federn, Spüren und Beleben.
Tai Chi im Freien (Claudia Hencke, SV Dimhausen)	Mit sanften fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe und Entspannung finden. Umfassend positive Wirkung auf die Gesundheit.
Progressive Muskelrelaxation (Gudrun Siegl, TSV Melchiorshausen)	Durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden.
Klang Meditation (Claudia Hencke)	Tauchen Sie ein in wohlige Klänge von Klangschalen und Gong, die Körper, Geist und Seele in eine erholsame Entspannungsphase begleiten.

Ist mein Wunschkurs bereits belegt, wähle ich folgende Alternative in den Praxisblöcken:

1

2

3



Bitte je Praxisblock einen Wunschkurs ankreuzen:

ab 17:30 Uhr	Anmeldung, Ankommen & Umziehen					
18:00 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches					
18:10 Uhr - 18:55 Uhr	Praxisblock 1	Step Aerobic mit Bodyforming	Tae Bo	Aquafitness	Walking	
18:55 Uhr - 19:30 Uhr	Feierabend-Imbiss					
19:30 Uhr - 20:15 Uhr	Praxisblock 2	Drumbata	Faszientraining	Aquafitness	Tai Chi im Freien	
20:30 Uhr - 21:15 Uhr	Praxisblock 3	Progressive Muskelrelaxation	Klang Meditation			
21:15 Uhr - 21:30 Uhr	gemeinsamer Abschluss					