

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

(Bitte vollständig ausfüllen)

Titel: <b>AGIL SPORTTAG</b> 16.11.2019, Syke	
Vorname u. Name:	
Straße u. Hausnummer:	
PLZ u. Ort:	
Telefon:	E-Mail (wichtig für Bestätigung):
Mitglied im Sportverein?* Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
Alter*:	
*freiwillige Angaben für interne Auswertungen	
<b>Die Teilnahmegebühr für die Veranstaltung beträgt 15,00€ pro Person (inkl. Praxiskurse, Mittagsimbiss und Getränke).</b>	
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 <b>Fotos</b> für die Öffentlichkeitsarbeit der Sportregion Diepholz/Nienburg gemacht werden. Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
Ort, Datum	Unterschrift des Teilnehmenden

**Datenschutzhinweis:** Die Anmeldedaten werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert.

## AGIL SPORTTAG

Samstag 16. November  
Sporthalle Grundschule Am Lindhof Syke,  
Lindhofstraße 6, 28857 Syke

Teilnahmegebühr: 15,00€, inkl. Mittagsimbiss  
und Getränken

Anmeldung: per Mail, Post, Fax –  
Kontaktdaten siehe weiter unten

Anmeldeschluss: **08.11.2019**, die Teilnehmerzahl  
ist begrenzt, Platzvergabe  
nach Eingang der Anmeldung

Bestätigung: Es werden Anmelde-  
bestätigungen mit allen  
nötigen Informationen  
und den Bankdaten ver-  
schickt, Überweisung vor  
der Veranstaltung

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

### Herausgeber:

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

### Kontakt:

Sportreferentin Anne Faas  
Tel.: 05021-9036078 | Fax: 05021-9036079  
E-Mail: [anne.faas@sportregion-ni-dh.de](mailto:anne.faas@sportregion-ni-dh.de)  
Homepage: [www.ksb-nienburg.de](http://www.ksb-nienburg.de)



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe  
des Landes Niedersachsen

# AGIL SPORTTAG

Aktiv und Gesund in der 2. Lebenshälfte

Der sportliche Erlebnistag  
für Frauen und Männer ab 50



## Samstag 16. November 2019

in Syke, Landkreis Diepholz

09:00 - 16:00 Uhr



im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

## Beschreibung der Praxisangebote

### Fit und aktiv in der zweiten Lebenshälfte

Die **Sportregion Diepholz/Nienburg** lädt in Zusammenarbeit mit den ansässigen Sportvereinen und dem LandesSportBund Niedersachsen alle **Wiederentdecker, Neueinsteiger, Aktiven, innerer Schweinehund-Überwinder und alle Interessierten** zu dem **AGIL Sporttag** am **16. November** ein.

Vorgestellt werden **unterschiedliche Sport- und Bewegungsangebote** von entspannend bis dynamisch, von Wassersport bis Natursport, für alle **Frauen und Männer im Alter von 50 bis 80+**. Alle Angebote laden zum **Ausprobieren, Kennenlernen und Mitmachen** ein, lernen Sie den Spaß (wieder) kennen, den Sport und Bewegung in der Gemeinschaft bringt.

Neben den drei Praxisphasen, aus denen Sie sich jeweils einen Wunschkurs auswählen können, wird es einen Fachvortrag geben. In den 15,00 € Teilnahmegebühren sind neben den Praxiseinheiten und dem Vortrag, auch ein Mittagsimbiss und Getränke inklusive.

Wir bedanken uns herzlich bei den mitwirkenden Sportvereinen und den Übungsleitenden und Referierenden:



<b>Aqua Fitness</b>	Bewegungen im Wasser lockern und dehnen die Muskulatur & entlasten die Gelenke vom körpereigenen Gewicht. Ein schonendes & effektives Ganzkörpertraining mit Spaßgarantie
<b>Yoga</b>	Viele praktizieren Yoga, um ihren Körper in Form zu bringen, die Muskeln zu stärken und zu dehnen oder etwas für ihren geplagten Rücken zu tun. Eines der wichtigsten Anliegen des traditionellen Yogas ist jedoch eine tiefe Entspannung.
<b>Faszien-training</b>	Die Beweglichkeit & Verschiebbarkeit des Bindegewebes wird verbessert, Gelenke werden entlastet und blockierte Gelenke lösen sich.
<b>Outdoor Fitness</b>	Beim Outdoor Fitness kann man sich mit Spaß an der frischen Luft fit halten. Es werden verschiedene Übungen im Freien durchgeführt, dafür können z.B. Bänke, Stangen oder Treppe genutzt werden.
<b>Tai Chi</b>	Mit sanften fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe & Entspannung finden. Tai Chi hat eine umfassend positive Wirkung auf die Gesundheit.
<b>Kettlebell</b>	Die Kettlebell ist ein hoch effizientes Fitnessgerät, welches Muskelaufbau, Fettverbrennung, Koordination & Gleichgewicht miteinander kombiniert.
<b>Progressive Muskel-entspannung</b>	Durch die An- & Entspannung bestimmter Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Dieses Angebot wird durch wohlige Klänge von Klangschalen & Gong begleitet.
<b>Drums Alive</b>	Trommel-Fitnessprogramm für jedes Alter. Zu Musik wird rhythmisch mit Trommelstöcken auf Gymnastikbällen getrommelt & mit Bewegungselementen aus Aerobic & Tanz verknüpft.
<b>Langhantel/Rücken-fitness</b>	Das Training mit der Langhantel (LHT) ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, geeignet für alle Zielgruppen – unabhängig vom Fitnesslevel, vom Alter und der Erfahrung der Teilnehmenden

Bitte je Praxisblock einen Wunschkurs ankreuzen:

ab 09:00 Uhr	Anmeldung und Bekanntgabe der Einteilung in die Kurse												
09:30 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches												
09:45 Uhr	Fachvortrag												
11:00 Uhr - 12:00 Uhr	Praxisblock 1	Langhantel/Rückenfitness	Drums Alive	Aqua Fitness	Outdoor Fitness								
12:00 Uhr	Mittagessen												
13:00 Uhr - 14:00 Uhr	Praxisblock 2	Tai Chi	Faszien-training	Aqua Fitness	Yoga								
14:30 Uhr - 15:30 Uhr	Praxisblock 3	Kettlebell	Faszien-training	PME	Outdoor Fitness								
15:45 Uhr	Abschluss												

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

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_