

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

(Bitte vollständig ausfüllen)

Titel: AGIL SPORTTAG 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	
Die Teilnahmegebühr für die Veranstaltung beträgt 15,00€ pro Person (inkl. Praxiskurse, Mittagsimbiss 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. 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 –
Kontakt Daten 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
Homepage: 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



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:



Aqua Fitness	Bewegungen im Wasser lockern und dehnen die Muskulatur & entlasten die Gelenke vom körpereigenen Gewicht. Ein schonendes & effektives Ganzkörpertraining mit Spaßgarantie
Yoga	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.
Faszien-training	Die Beweglichkeit & Verschiebbarkeit des Bindegewebes wird verbessert, Gelenke werden entlastet und blockierte Gelenke lösen sich.
Outdoor Fitness	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.
Tai Chi	Mit sanften fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe & Entspannung finden. Tai Chi hat eine umfassend positive Wirkung auf die Gesundheit.
Kettlebell	Die Kettlebell ist ein hoch effizientes Fitnessgerät, welches Muskelaufbau, Fettverbrennung, Koordination & Gleichgewicht miteinander kombiniert.
Progressive Muskel-entspannung	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.
Drums Alive	Trommel-Fitnessprogramm für jedes Alter. Zu Musik wird rhythmisch mit Trommelstöcken auf Gymnastikbällen getrommelt & mit Bewegungselementen aus Aerobic & Tanz verknüpft.
Langhantel/Rücken-fitness	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			Outdoor Fitness			Outdoor Fitness			Outdoor Fitness		
11:00 Uhr - 12:00 Uhr	Praxisblock 1	Langhantel/Rückenfitness	Drums Alive	Aqua Fitness	Outdoor Fitness	Outdoor Fitness	Outdoor Fitness	Outdoor Fitness	Outdoor Fitness	Outdoor Fitness	Outdoor 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 _____