

AGILSPORTTAG



Dörpen | Samstag, 07. Mai 2022

gefördert durch:



Niedersachsen



DAS ANGEBOT

Verschiedene Fitness- und Bewegungsangebote für alle, die Lust haben, diese zwanglos und in lockerer Atmosphäre auszuprobieren.

Diese Angebote werden von qualifizierten Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen betreut. Die Veranstaltung richtet sich an Personen der zweiten Lebenshälfte, die ein vielfältiges Angebot in geschützten Bewegungsräumen ausprobieren möchten. Dieses Ziel verfolgen die AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen und der LandesSportBund Niedersachsen mit ihrem Projekt „Aktiv & gesund älter werden“.

ALLGEMEINE INFOS

Veranstaltungsbeitrag:

12,- EUR inkl. Mittagessen mit kalten Getränken, Kaffee und Kuchen (ab 14.30 Uhr)

Frühzeitig anmelden lohnt sich. Wer sich bis zum 11.04.2022 anmeldet, erhält ein T-Shirt in der gewünschten Größe.

Abmeldung:

nur schriftlich bis zum 29. April 2022.

Bei Abmeldungen nach diesem Datum wird der Veranstaltungsbeitrag einbehalten.

Ausnahme: im Krankheitsfall mit ärztlicher Bescheinigung.

Veranstaltungsort:

Oberschule Dörpen
Schulstraße 14
26892 Dörpen

Informationen und Kontakt:

Sportschule Emsland im KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Tel. 05952 940-103

Fax 05952 940-105

Mail mail@sportschule-emsland.de

Web www.ksb-emsland.de

Anmeldung

bis zum
11. April 2022
(mit T-Shirt)

bis zum
29. April 2022
(ohne T-Shirt)

Foto: (c) LSB / Andrea Bowinkelmann

Die Förderung erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Absender/-in

Vor- und Zuname

Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Mail

AGILSPORTTAG

Bitte
ausreichend
frankieren

KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

PROGRAMM

Uhrzeit	Programm
8.45	Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer / Anmeldung
9.00	Begrüßung
9.15	Fachvortrag „Atem“ von Frau Claudia Rüge (Physiotherapeutin, Gesundheits- u. Präventionstrainerin)

A Durchgang der Bewegungsangebote

10.30– 11.15	1.1 Zumba® Gold	1.2 Teppich Curling	1.3 Hockergymnastik	1.4 Sound-Karate
	1.5 Indoor Cycling	1.6 Drums Fit	1.7 Boule	1.8 FaszienFlex

B Durchgang der Bewegungsangebote

11.30– 12.15	2.1 Zumba® Gold	2.2 Teppich Curling	2.3 Hockergymnastik	2.4 Sound-Karate
	2.5 Indoor Cycling	2.6 Drums Fit	2.7 Boule	2.8 FaszienFlex

ab 12.30	Mittagessen
----------	-------------

C Durchgang der Bewegungsangebote

13.30 – 14.15	3.1 Zumba® Gold	3.2 Teppich Curling	3.3 Hockergymnastik	3.4 Sound-Karate
	3.5 Indoor Cycling	3.6 Drums Fit	3.7 Boule	

ab 14.30	gemeinsamer Abschluss mit Kaffee und Kuchen / Ausgabe der T-Shirts
----------	--

Alle Angebote werden in der Intensität an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst.

Fachvortrag

Atem – Das Erste, was der Mensch zu lernen hat, ist Atmen. Die Atmung steht am Anfang und am Ende des Lebens... (Gautama Buddha) **Claudia Rüge**

Zumba® Gold – Perfekt für aktive ältere Erwachsene werden die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität angeboten. Im Workshop werden einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren, umgesetzt. **Sonia Chabchoub**

Teppich Curling – Mal wieder Lust auf Bewegung? Teppich-Curling ist eine aus Skandinavien stammende Sportart, die für Jung und Alt gleichermaßen geeignet ist. Sie führt uns nicht aufs Glatteis, sondern auf den Teppich. Ziel ist es, die eigenen Curls so zu spielen, dass sie möglichst nah zur Mitte auf dem Zielkreis stehen. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende des Spiels die meisten Punkte hat. Dabei ist es durchaus erwünscht, dass die Curls der gegnerischen Mannschaft aus dem Zielkreis weggestoßen werden.

Inge Brand

Hockergymnastik – Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Dehntechniken sowie Übungen zur Verbesserung der Konzentration und Merkfähigkeit.
Marion Lammers und Jenny Korfage

Sound-Karate – Als Sound-Karate wird ein multimediales Karate-Training bezeichnet, bei dem Musik, visuelle Hilfsmittel oder aber auch Stangen, Bälle und andere Geräte zum Einsatz kommen.

Svenja Ahrens

Indoor Cycling – Leicht erlernbare Bewegungsabläufe werden auf stationären Fahrrädern und im Rhythmus der Musik trainiert. **Andrea Timmer**

Drums Fit – Trommeln auf Pezzi-Bällen, verbunden mit einfachen Aerobic-Schritten, gewürzt mit rhythmischer Musik, ergeben eine ausgelassene Fitness-Stunde. **Kerstin Liebermickel**

Boule – Boule ist eine Kugelsportart mit viel Spaß und Aktion. Bitte warme Kleidung mitbringen! **Lisbeth Kruth**

FaszienFlex – Bindegewebe, welches nicht bewegt und gedehnt wird, neigt zu „Verklebung“. Gezielte Übungen können diese „Unordnung“ im Gewebe lösen. Die Faszien regenerieren und werden wieder flexibler, dadurch wird auch der Stoffwechsel angeregt. **Peggy Miehke**

ANMELDUNG

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden.

Anmeldeschluss: 11. April 2022 (mit T-Shirt)

29. April 2022 (ohne T-Shirt)

Weitere Hinweise zur Anmeldung siehe Rückseite.

NOTIZEN

Ja, ich bin dabei!

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Bewegungsangeboten an:
(Bitte immer einen Ausweichworkshop angeben.)

Mittagessen:

☐ normal☐ vegetarisch

A Durchgang

B Durchgang Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

C Durchgang

T-Shirt: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE30 KSB0 0000 7845 47** / KreisSportBund Emsland e.V.

Mandatsreferenz: Diese wird Ihnen separat mitgeteilt!

SEPA-Lastschriftmandant

Ich ermächtige den KreisSportBund Ennsland e.V., die Teilnahmegebühr in Höhe von 12,- Euro einmalig von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Ennsland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften zu begleichen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstituts

D. E. RAN

	BIC
--	-----

12,- Euro
Betrad[illegible]

Ort Datum Unterschrift KatoInhaber/-in

Ort/Datum/Unterschrift Lehrausschreiber/-in