

Anmeldung zum Fitness-Tag am 25.11.2017

Name, Vorname

Ort, Straße

E-Mail

Telefon

Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops

	1. Wahl	2. Wahl
14:15 – 15:15 Uhr		
15:45 – 16:45 Uhr		

Bitte Workshop-Nummer eintragen

Bitte Workshop-Nummer eintragen

Schriftliche Anmeldungen an die Übungsleiterinnen Bärbel Weber, Maria Igual, Dorette Vormann-Berg oder per E-Mail an Bärbel: weber.kierspe@t-online.

Eine verbindliche Anmeldung erfolgt nur bei Zahlung des Betrages (Tageskarte) in Höhe von 5 EURO (Buchhandlung Timpe, Optiker Bliewernitz oder bei den Übungsleiterinnen Bärbel, Maria oder Dorette). Rückfragen bei 02359/1266 oder 0160/93 37 85 75.

Workshop 1: **Alltags-Fitness-Test**, Dorette Vormann-Berg

Lebenslang fit und selbstständig? Wer möchte dies nicht. Testet Eure Fitness, egal welchen Alters. Der Test ist für Personen bis 55 Jahre und ab 55 Jahre konzipiert.

Workshop 2: **Tabata**, Bärbel Weber

Tabata Training ist ein hochintensives Ausdauertraining: einer Phase der Anstrengung folgt immer eine Pausenphase. Das Ganze wird 8mal wiederholt!

Workshop 3: **Fit im Alltag**, Maria Igual

Nach dem Reha-Sport oder auch für Wiedereinsteiger. Spaß an der Bewegung und Erfolge erleben. Motivation zu mehr Bewegungsaktivitäten, gezielte Verbesserung der gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel.

Workshop 4: **Osteoporose Prävention**, Dorette Vormann-Berg

Nicht nur gesunde Ernährung, sondern auch regelmäßige körperliche Bewegung sorgt für das Wohlbefinden und die Anregung des Knochenaufbaus.

Workshop 5: **Zumba**[®], Maria Igual

Ein Workout, das den ganzen Körper anspricht und alle Finessselemente vereint: Cardio, Muskeltraining, Gleichgewicht und Flexibilität, und das zu mitreißender Musik!

Workshop 6: **Cross-Fit**, Bärbel Weber

Crosstraining bezeichnet das abwechselnde Trainieren unterschiedlichster Sportarten: Übungen mit und ohne Gewicht in unterschiedlichen Bewegungsgeschwindigkeiten.