

Anmeldung

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden!

Anmeldeschluss: 16. September 2018

Weitere Hinweise zur Anmeldung siehe Nebenseite:
Achtung – bitte beachten!

Eine verbindliche Anmeldung ist erst mit Eingang der Teilnahmegebühr in Höhe von 15,- EUR beim KSB Vechta erfolgt.

Konto: Kreissportbund Vechta
Bank: VR-Bank Dinklage-Streinfeld
IBAN: DE84 2806 5108 0001 5733 00

Bitte als **Verwendungszweck** „Frauensporttag 2018“ und **Teilnehmername** angeben.

Bitte ankreuzen

Die Datenschutzerklärung und die Teilnahmebedingungen zur Anmeldung habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese. Sie gelten in der zum Zeitpunkt der Anmeldung jeweils gültigen Fassung und sind einsehbar unter: www.sportregion-om.de/teilnahmebedingungen. Gerne senden wir Ihnen diese auch per E-Mail zu (anzufordern unter: info@ksb-vechta.de).

Ort/Datum/Unterschrift

Ja, ich bin dabei!
Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Workshops an:
(Bitte immer einen Ausweichworkshop angeben.)

Workshopreihe A Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
Workshopreihe B Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
Workshopreihe C Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
Workshopreihe D Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Vorname

Nachname

E-Mail

Telefon

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Liebe Frauen,

am **Samstag, den 22. September 2018**, findet im TVD Sportpark 04 in Dinklage (Schulstr. 6, Dinklage) der 2. FrauenSportTag statt. Der KreisSportBund Vechta lädt Frauen ab 16 Jahre ein, aktiv neue Sportformen auszuprobieren.

Wähle vier Workshops aus dem vielfältigen Angebot und melde Dich bis zum 16. September 2018 mit dem Anmeldeformular oder online unter

www.sportregion-om.de/frauensporttag

an.

Wir freuen uns auf Dich!

Hinweise:

- Teilnahmegebühr inkl. Mittagessen: 15,- EUR
- Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht notwendig
- Eine endgültige Anmeldung ist erst nach Eingang der Teilnahmegebühr beim KSB Vechta erfolgt

Achtung – bitte beachten!

Wir bitten um Verständnis, falls wir nicht in allen Fällen Deine Workshop-Wünsche erfüllen können.

unterstützt von:



KREISSPORTBUND VECHTA
IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND E.V.



Landkreis
Vechta
STARKE ARGUMENTE.



DINKLAGE



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



22.09.
9-16 Uhr

Echt stark!

Frauen
SportTag

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

WORKSHOPS

Uhrzeit	Programm						
09.00 – 09.30	Anmeldung - Ausgabe der Unterlagen, TVD Sportpark 04						
09:30 – 10:00	Begrüßung und Eröffnung mit gemeinsamem Aufwärmen, Halle 2						
	Jahn-Retro-Halle	Halle, Kardinal von Galen	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Schwimmbad, KvG	TimeOut
A WS-Nr. 10:15 – 11:00	01 Sling-Training	02 Zumba	03 Cross-Training	04 Hot Iron		05 Aqua-fitness	
B WS-Nr. 11:15 – 12:00	06 Sling-Training	07 Strong by Zumba	08 Cross-Training	09 Faszien-training	10 Indoor Cycling	11 Aqua-fitness	
12:00 – 13:30	Mittagspause in der Mensa						
C WS-Nr. 13:30 – 14:15	12 Aerial Yoga	13 Rücken-power	14 Pilates	15 Mini-trampolin	16 Indoor Cycling	17 Wasser-gymnastik	
D WS-Nr. 14:30 – 15:15	18 Aerial Yoga	19 BBP	20 Pilates	21 Faszien-training		22 Wasser-gymnastik	23 Vortrag Stoff-wechsel-optimierung
ab 15:30	Gemeinsamer Abschluss, TimeOut						

Heute hast Du die Gelegenheit, Sportarten auszuprobieren und in noch unbekannte Sportarten zu schnuppern.

01, 06 Sling-Training ist ein Ganzkörper 3D-Workout, was mit einem unelastischen Gurtsystem im Stehen oder liegend trainiert werden kann. Als Trainingswiderstand dient das eigene Körpergewicht. Der Muskelaufbau wird gefördert, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Stabilität werden trainiert. Gleichzeitig wird durch eine permanente Grundspannung die Rumpf- und Tiefenmuskulatur gekräftigt.

02 Zumba: Das weltweit beliebte Tanz-Fitness-Programm zu lateinamerikanischer Musik. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen.

03, 08 Cross-Training ist ein reizendes Ganzkörpertraining voller Lebendigkeit mit altbekannten Übungen! Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit), Durchhaltevermögen, Willensstärke sowie die Koordination in alltagsnaher Anwendung werden verbessert. Gewürzt ist das Ganze mit einer Prise Spaß-Qual-Faktor. Die verwen-

deten Übungen sind nicht wirklich neu, man kann sie auch in vielen anderen Trainingssystemen wiederfinden. Das Besondere ist die wiederentdeckte 'neu-alte' Trainingsmethode der kombinierten Ganzkörperbelastung, meist in Form eines Zirkeltrainings.

04 Hot Iron ist das Langhantelprogramm zum fit werden und zur Körperfettverbrennung. Der gesamte Körper wird trainiert, es werden alle Hauptmuskelgruppen in Form gebracht und die Ausdauer verbessert.

05, 11 Durch Aquafitness werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

07 Strong by Zumba kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen und helfen dabei, über die eigenen Grenzen hinauszugehen.

09 Ein ganzheitliches, gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Minitrampolin. Es beansprucht mehr als 400 Muskeln, regt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung. Außerdem verbessert es die Körperkoordination und den Gleichgewichtssinn. Das Training auf dem Trampolin verbrennt dreimal so viele Kalorien wie Joggen. So hast Du selten geschwitzt - lass Dich von der Musik mitreißen und bounce Dich fit!

10,16 Das ultimative Gruppenerlebnis wird beim gemeinsamen Indoor Cycling zu mitreißender Musik vermittelt. Geboten wird hier ein hervorragendes Ausdauertraining auf speziellen Fahrrädern mit Schwungscheibe, das gemäß den eigenen Fähigkeiten dosierbar ist.

12, 18 Erlebe eine ganz neue Art von Yoga! Beim Aerial Yoga steht ein trapezförmiges Tuch im Mittelpunkt, in dem die Teilnehmer über dem Boden schweben. So werden zahlreiche Übungen mit dem Tuch durchgeführt, um die Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Durch den Einsatz des Tuches sind die Aerial Asanas teilweise einfacher umsetzbar und helfen Dir, die eigentliche Asana besser zu verstehen. Neben der Schulung von Kraft und Beweglichkeit, ist Loslassen und Vertrauen ein zentrales Thema einer Aerial Yoga Stunde.

13 Der Rückenpower-Workshop ist ein ausgewogenes Training für die gesamte Rumpfmuskulatur. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Zusatzgeräten trainiert. Der Muskelaufbau unterschiedlicher Muskelgruppen wird so gezielt unterstützt. Spezielle Übungen fördern die Mobilisation, Beweglichkeit und Kraft. Koordination, Körperwahrnehmung und Körperhaltung werden verbessert. Rücken-Fit ist ein idealer Ausgleich, wenn Sie im Berufsalltag viel sitzen oder einseitigen Belastungen ausgesetzt sind – gut für Ihren Rücken und Ihre allgemeine Fitness!

14, 20 Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der das Training für Körper und Geist eine einmalige Verbindung darstellt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit steht im Mittelpunkt aller Übungen. Das systematische Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur stärkt primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Grundprinzipien der Pilates-Methode sind die Basis dieses Trainings.

15, 21 Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Sie vernetzen unseren ganzen Körper und sind das, was alles mit allem verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Das Faszientraining hat großen Einfluss auf Kraft, Schnelligkeit und Geschmeidigkeit einer Bewegung.

17, 22 Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungs- und Koordinationstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Überzeuge Dich von der wohltuenden Wirkung des warmen Wassers und seinen vielfältigen Möglichkeiten zu Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Entspannung für den gesamten Körper. Darüber hinaus werden durch die physikalische Wirkung des Wassers die Durchblutung gefördert, der Kreislauf gestärkt, die Haut massiert und das Immunsystem gestärkt. Die Übungen werden mit und ohne Geräte durchgeführt.

19 Der Klassiker! Ziel dieses Angebotes ist die Stärkung und Straffung der großen Muskelgruppen Bauch, Beine und Po. Diese haben neben wichtigen Stabilisierungsfunktionen natürlich auch einen großen Einfluss auf die Figur.

23 Das TVD aktivcenter zeigt Dir auf, wie eine erfolgreiche Stoffwechselloptimierung aussieht. In einem spannenden Vortrag wird auch im großen Feld der Ernährungsirrtümer und -mythen aufgeräumt.



Kreissportbund Vechta e. V.
Schulstr. 6
49413 Dinklage

Bitte
ausreichend
frankieren