

Anmeldung

Name, Vorname: _____
 Geburtsdatum: _____
 Straße: _____
 PLZ & Ort: _____
 E-Mail: _____

Bitte Workshops (WS) mit 1. & 2. Wunsch wählen!

	1. Wunsch	2. Wunsch
WS 1:	_____ / _____	_____ / _____
WS 2:	_____ / _____	_____ / _____
WS 3:	_____ / _____	_____ / _____
WS 4:	_____ / _____	_____ / _____
WS 5:	_____ / _____	_____ / _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für das oben genannte Angebot an und bestätige, dass ich die AGB gelesen habe und diese akzeptiere.

_____ X _____
 Ort, Datum Unterschrift

Einwilligungserklärung
 Hiermit willige ich ein, dass die von mir im Rahmen des Anmeldeverfahrens freiwillig erteilten personenbezogenen Daten dauerhaft, spätestens bis zum Widerruf meiner erteilten Einwilligung, vom Sport-Bildungswerk NRW e.V. gespeichert werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

_____ X _____
 Ort, Datum Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat
 Hiermit ermächtige ich das Sport-Bildungswerk NRW e.V. die Zahlung für die oben angegebene Maßnahme von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sport-Bildungswerk NRW e.V. auf meinem Konto gezogene Lastschrift einzulösen. (Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.)

Kreditinstitut: _____
 IBAN: _____
 Kontoinhaber: _____

_____ X _____
 Ort, Datum Unterschrift

Referententeam



Kathrine Ising

- Gymnastiklehrerin
- Yoga-Trainerin
- Tanzpädagogin
- Ausbilderin LSB NRW



Sonja Ising

- Tanzpädagogin
- Fitness-Trainerin
- Pilates-Trainerin
- Ausbilderin LSB NRW



Frank Göcke

- Fitness-Trainer
- Faszien-Trainer
- Yoga-Trainer
- Ausbilder LSB NRW



Jeni Krings

- Sporttherapeutin
- Yoga-Trainerin
- Fitness-Trainerin
- Ausbilderin LSB NRW



Sportbildungswerk NRW e.V.

Außenstelle Olpe
 Bahnhofstraße 15
 57462 Olpe

Telefon: 02761/94298-16
 E-Mail: kurse@ksb-olpe.org
 Internet: www.sportangebote-olpe.de

**8. Summer Special Fitness
 am 22.06.2024 in Olpe**



Programm

Ein Tag voller Action, schweißtreibender Workouts und spannender Trends und Themen.

- WANN:** Samstag, 22.06.2024
von 09.00 – 16.30 Uhr
- WO:** Sporthallen im Schulzentrum „Hakemicke“
Quellenweg 12, 57462 Olpe
- GEBÜHR:** 60,00 € (inkl. Getränk und Mittagessen)

Du kannst aus 15 Workshops deine 5 persönlichen Workouts auswählen. Bitte beachte, dass in einzelnen Workshops die Plätze begrenzt sind. Diese werden nach Anmeldungseingang vergeben.

Zeit	Workshops	Workshops	Workshops
ab 09.00	Anmeldung		
09.45	Begrüßung/Kick-off		
10.00	Vinyasa Yoga	Box Aerobic meets HIIT	Contemporary Workout
11.15	Powerdumbel	90er Dance Workout	Standing Pilates
12.15	Mittagspause		
13.00	Redondo meets Brasils	Relaxflow	Rap & Leg Burner
14.15	Functional Fitness	Fit Break	Elastikband meets HIIT
15.30	Faszien Yoga mit Faszienrolle	Slashpipe	Ruhebild

Kurzbeschreibung

Box-Aerobic meets HIIT

Bei diesem Workout werden so gut wie alle Muskelgruppen beansprucht. Durch erhöhte Frequenzen ist es ganz einfach Fett zu verbrennen. Zudem hilft Thai bo Stress abzubauen und das eigene Ich zu stärken. Die Kombination mit HIIT – High intensiv Intervall Training – steigert die Konzentration und das Durchhaltevermögen.

Contemporary Workout

Contemporary Workout zeichnet sich durch eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten aus. Freie, lockere und natürliche Bewegungsabfolgen werden mit klassischen Workout Übungen kombiniert. Ganz ohne tänzerische Vorerfahrung erweiterst du dein Bewegungsverständnis.

Vinyasa Yoga

Möchtest du die Welt des Yoga entdecken und deine Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessern? Dann nutze diesen Vinyasa-Yoga Workshop. Hier wirst du dich auf fließende Bewegungen konzentrieren und mit deinem Atem synchronisieren. Durch dynamische Übungen kannst du deine Muskeln stärken, deine Körperhaltung verbessern und gleichzeitig Stress abbauen.

Powerdumbel

Hast du Lust auf ein intensives Workout, das Spaß macht und gleichzeitig deine Kraft und Ausdauer steigert? Dann ist Powerdumbel genau das Richtige für dich! In diesem Workshop sorgen motivierende Musik und abwechslungsreiche Übungen dafür, dass du dich richtig auspowern kannst. Mit gezielten Langhantelübungen trainierst du nicht nur deine Muskeln, sondern verbesserst auch deine Kraftausdauer und deine Fitness. Das Ganzkörpertraining sorgt dafür, dass du alle Muskelgruppen ansprichst und dich rundum fit fühlst.

Kurzbeschreibung

90er Dance Workout

Mit Musik trainiert es sich gleich viel einfacher. Warum dann nicht direkt durch das ganze Workout tanzen? Mit einem knackigem 90er Dance-Workout hast du das Cardiotraining im Handumdrehen abgehakt.

Standing Pilates

Ein etwas anderer Pilates Kurs. Der Hauptfokus von Pilatestraining ist die Rumpfmuskulatur, vor allen Dingen die tiefliegende, und die kann man hervorragend im Stehen trainieren. Verbunden mit Stabilisationsübungen ergibt es ein tolles Workout für deine Haltung und den Kopf.

Redondo meets Brasils

In diesem Kurs erfährst du, wie du mit Redondo-Bällen und Brasils deine Balance, Koordination und Kraft verbessern kannst. Komm' vorbei und mach den ersten Schritt in Richtung eines stärkeren und stabileren Körpers!

Relaxflow

Mobilisierung und Dehnung – einfach loslassen – sich treiben lassen und die Bewegungsabfolgen genießen. Stretch & Relax Workout „Na, dehne mal los!“

Rap & Leg Burner

Musik und Sport gehören einfach zusammen. Wie wäre es zur Abwechslung mal mit Rap und R&B Musik? In diesem Workout wird der Trainingsfokus auf deinen Beinen liegen. Rhythmische, lockere Schrittkombinationen und der Einsatz von Elastikbändern bringen deine Beine zum Brennen!

Fit Break

Der Workshopstitel verrät es schon. Es ist eine Pause, in der du dich bewegst. Bewegungspausen kannst du verwenden, um mehr Bewegung in deinen (Arbeits-)alltag einzubauen mit dem Ziel: Konzentration steigern, Produktivität erhöhen und gegen die Müdigkeit angehen.

Kurzbeschreibung

Functional Fitness

Bei diesem Kurs trainierst du deinen gesamten Körper ohne zusätzliche Gewichte. Durch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen erfährst du, wie du deine Fitness verbessern und deine Beweglichkeit steigern kannst.

Elastikband meets HIIT

Kurze knackige Intervalleinheiten bringen dich ordentlich ins Schwitzen. Damit du deinen individuellen Trainingsreiz perfekt setzen kannst, eignen sich Elastikbänder mit ihren unterschiedlichen Schlaufen besonders gut. Cardiointervalle wechseln sich in dieser Einheit ab mit Kraftübungen.

Faszien Yoga mit Faszienrolle

In diesem Kurs kannst du die wohltuende Wirkung von Yoga in Verbindung mit Faszien selbstmassage erleben. Wir praktizieren nicht nur traditionelle Yoga-Übungen, sondern arbeiten auch mit einer Faszienrolle, um Verspannungen zu lösen und deine Beweglichkeit zu verbessern. Also komm' vorbei, wenn du deinem Körper etwas Gutes tun und so richtig zu entspannen willst.

Slashpipe

Die Slashpipe ist ein transparentes, mit Wasser gefülltes Fitnessgerät, welches Kraft, Ausdauer und Wahrnehmung stärkt. Die Übungen mit diesem einzigartigen Fitnessgerät sorgen für ein ganz neues Körpergefühl. Das Auge folgt dem Wasser, die Ohren hören das lebhaftes Plätschern. Übungen mit der SLASHPIPE sind wie ein Tag am Meer!

Ruhebild – Einblick ins Autogene Training

Zur Einstimmung von Ruhe hilft es, sich eine Situation ins Gedächtnis zu rufen, in denen ein tiefer innerer Frieden empfunden wurde. Was für ein Bild oder Vorstellung verbindest du mit diesem Begriff? In dieser Einheit wird ein persönliches Ruhebild entwickelt.