Workshops und Trainer/Referenten

101,601 Strong Nation®

STRONG Nation" ist ein intensives Gruppenfitness-Programm von Zumba, das Cardio- und Kraftübungen kombiniert. Es verwendet rhythmische Musik und schnelle Bewegungen, um Ausdauer und Kraft zu steigern, Kalorien zu verbrennen und die Gesamtfitness zu verbessern Christina Morgenroth - Zumba Instruktorien

201,501 Zumba®

Zumba ist eine Form von Fitness-Training, die Elemente von lateinamerikanischem Tanz, Aerobic und Ausdauerübungen kombiniert. Das Konzept hat zum Ziel, die körperliche Fitness zu verbessern, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden durch Tanzen und Bewegung zu fördern.

Cristina Morgenroth

301,401 Indoor Cycling

Indoor Cycling ist perfektes Training für Körper und Geist. Es verbessert vor allem Deine ®®Ausdauer und Kraft-Ausdauer. Außerdem ist es die perfekte Kombination aus Fatburner und Fitmacher

Ingo Fimpel – Indoor Cycling Instructor

102,602 Aerobic/Stepaerobic

... ist ein allgemeines Sportangebot für alle SVA Mitglieder. Nach Aufwärmung mit einer leichten Schrittkombination mit/ohne Step trainierst Du Deinen Bauch/Beine/Po. Mit dehnen deiner Muskulatur endet das Training.

Marita Leupolz – ÜL Gymnastik

202,502 Reha-Sport

... ist ein ärztlich verordneter Gesundheitskurs für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden oder nach Operationen (z.B. Hüfte, Knie, Schulter, Wirbelsäule) wieder fit werden wollen. Aber auch Menschen mit rheumatischen Erkrankungen oder Diabetis sind hier richtig.

Jenny Lutz – Sporttherapeutin DVGS, onkol. Trainingstherapeutin

103,603 Bewegen statt Schonen –

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm "Bewegen statt Schonen" ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, flachem Bauch und starker Körpermitte führt. Das Training stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert "Bewegen statt Schonen" zuerst das Core System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit, Stabilität, Atmung, Gleichgewicht, Koordination und Cardio zu verbessern.

In dieser Trainingsstunde stehen Grundlagen, insbesondere die Aufwärmung und das Training ohne Kleingeräte im Vordergrund.

Karin Müller-Orlich - DTB Rückentrainerin, Übungsleiterin B- Sport in der Prävention

303,403 Bewegen statt Schonen – Training mit

Kleingeräten und Dehnübungen

In dieser aufbauenden Einheit von "Bewegen statt Schonen" trainieren wir nach einer Aufwärmung mit verschiedenen Kleingeräten und schließen diese mit verschiedenen Dehnübungen ab.

Karin Müller-Orlich – DTB Rückentrainerin, Übungsleiterin B- Sport in der Prävention

203,503 KAHA®

Achtsamkeit durch ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Fließende Bewegungen zu einzigartiger, inspirierender Musik sorgen für Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zur inneren Ruhe. KAHA® ist von jedem Teilnehmer in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich Konzentration, Koordination und muskulärer Voraussetzungen.

Melanie Krüger – Sportlehrerin mit div. Trainerqualifikationen



Tag der Bewegung beim SV Amtzell

am

Samstag 18. November 2023

von 9.00 - 17.00 Uhr in der Turnhalle Amtzell Tages-Ticket 10.-- Euro incl. Gutschein für eine Kurseinheit an einem Bezahlkurs

begleitet durch einen Aktionsstand der AOK



mit freundlicher Unterstützung durch das Autohaus Fimpel Amtzell



Autohaus Fimpel GmbH & Co.KG

Wangener Str. 19, 88279 Amtzell, Tel. 07520/6253 www.autohaus-fimpel.de – info@autohaus-fimpel.de

Ab 8.30 Uhr Anreise der Teilnehmer

Turnhalle Amtzell, Schulstraße 14, 88279 Amtzell; Großer Parkplatz vor der Turnhalle vorhanden

	Gymnastik- raum		Alte Halle		Bewegungs- Halle	
9.00 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches (Alte Halle)					
Block 1	101		102		103	
9.30-10.15 Uhr	Strong Nation ® Chr. Morgenroth		Aerobic/Stepaerobic Marita Leupolz		"Bewegen statt Schonen" Karin Müller-Orlich (max 14TN)	
Block 2	201		202		203	
10.30-11.15 Uhr	Zumba ® Chr. Morgenroth		Reha-Sport Jenny Lutz		KAHA ® Melanie Krüger (max 16TN)	
Block 3	301		302		303	
11.30- 12.15 Uhr	Indoor Cycling Ingo Fimpel (max 14TN)		Vortrag Osteopathie Was ist Sie- Was kann Sie Thomas Renk		"Bewegen statt Schonen" mit Kleingeräten Karin Müller-Orlich (max 14TN)	
12.20-13.00 Uhr	Vortrag von Ernährungsberaterin Yvonne König: Deine Balance aus Ernährung und Sport Kalorienbbilanz - Heißhunger vermeiden - Zucker erstzen - Bewegung im Alltag					
13.00-14.00 Uhr	Mittagspause, Kaffee und Kuchenbüffet Kaltgetränke und Snacks (alte Halle)					
Block 4	401		402		403	
14.15-15.00 Uhr	Indoor Cycling Ingo Fimpel (max 14 TN)		Vortrag Osteopathie Mensch beweg dich - Faszinale Fitness Thomas Renk		"Bewegen statt Schonen" mit Kleingeräten Karin Müller-Orlich (max 14TN)	
Block 5	501		502		503	
15.15-16.00 Uhr	Zumba [®] Chr. Morgenroth		Reha-Sport Jenny Lutz		KAHA [®] Melanie Krüger (max 16TN)	
Block 6	601		602		603	
16.15-17.00 Uhr	Strong Nation ® Chr. Morgenroth		Aerobic/Stepaerobic Marita Leupolz		"Bewegen statt Schonen" Karin Müller-Orlich (max 14TN)	

Organisatorische Hinweise:

Bitte Sportbekleidung/Turnschuhe mitbringen. Eine Duschmöglichkeit ist in der Halle vorhanden.

Verpflegung:

Ab 10.00 Uhr werden Kaltgetränke und Kaffee angeboten

Ab 12.00 Uhr gibt es "Snacks" und Kuchen

AOK Angebot:

Von 10.00 – 14.00 Uhr bietet die AOK an ihrem Info-Stand durchgehend Beratung und einen "Balance-Board-Test" mit Auswertung an. Bei diesem werden die Körperstabilität, die Sensomotorik und das Symmetrieverhältnis des Körpers gemessen.

Nutzen Sie dieses einmalige, kostenfreie Angebot als Mehrwert für Sie!

Verbindliche Anmeldung zu den Workshops

(Unter Angabe Ihrer vollständigen, persönl. Kontaktdaten und der jeweiligen Kurs Nr.)

- Täglich ab **02.10.2023 15.11.2023** von 18.00 – 20.00 Uhr unter Tel.: 07520/6638 oder Handy: 0176/76987914 oder Mail: <u>karin1967mueller@gmail.com</u>
- die Gebühr für das Tagesticket ist am Veranstaltungstag zu entrichten
- Der Gutschein wird nach Bezahlung an der Tageskasse ausgehändigt
- Die TN-Plätze sind begrenzt und werden gemäß Eingang der Anmeldung vergeben.
- Es wird eine Warteliste für Nachrücker geführt

