

ANMELDUNG

Bitte wählt **je Block zwei Kurse** aus. Für eure Erstwahl notiert ihr eine 1, für eure Zweitwahl eine 2.

BLOCK 1

Power Yoga

Jumping Fitness

Five-Gym

Outdoor-Trendsportarten

BLOCK 2

Faszien Training

STRONG by Zumba

HIIT Intervalltraining

Outdoor-Trendsportarten



Bitte unbedingt auch die Rückseite ausfüllen!

Jumping Fitness stärkt mithilfe von Mini-Trampolinen alle Körperpartien.

Five-Gym ist ein ruhigerer, vorchoreographierter Kurs, der auf den Gesetzen unserer Bewegungslehre basiert.

HIIT die verschiedenen Formen des Intervalltrainings treiben euren Kreislauf und Puls in kürzester Zeit in die Höhe – mit Nachbrenneffekt.

Strong by Zumba kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde.

Faszien oder auch Bindegewebe. Wir zeigen euch, wie die Geschmeidigkeit und Elastizität unserer Faszien aktiv beeinflusst werden kann.

Power Yoga ist ein dynamischer und kräftiger Yoga-Stil. Die Lehrerin leitet durch einen Vinyasa Flow, der sich aus Elementen der Ersten Serie aus dem Ashtanga Yoga zusammensetzt.

Unser Dank geht an:



MOVE IN TIME

Sport im Wandel der Zeit

Mitmachaktionen
für Jung und Alt

Samstag, 08.09.2018



Eine Veranstaltung des



tvjahn-duderstadt.de

PROGRAMM

Anlässlich unseres 170. Vereinsjubiläums haben wir einen tollen, aktiven Nachmittag geplant. Von Schnuppern über informieren, testen und ausprobieren ist für jeden etwas dabei.

- Für Nichtmitglieder und Mitglieder und des TV Jahn von 1848 e. V. Duderstadt
- Von 14 – 99 Jahre

Zur Organisation

- Anreise ab 12:30 Uhr am 08.09.2018
- Sporthalle auf der Klappe in 37115 Duderstadt
- Bitte bringt eine eigene Sportmatte und ein Handtuch mit
- Der Beitrag von 10,- € pro Person wird vor Ort in bar eingesammelt

Gut zu wissen

- Für Verpflegung ist gesorgt: Wasser und Obst kostenlos
- Bratwurst und gesunde Erfrischungen aus dem Thermomix (zum kleinen Preis)
- Kostenlose Kinderbetreuung vor Ort mit vielen tollen Aktionen
- Super Mitmachaktionen (Brainfoodstation, Agility Board) und Informationen von der BARMER
- Thermomixpräsentation

Bitte wählt je Block zwei Kurse aus (Erst- und Zweitwahl) und gebt diese bei der Anmeldung an.

13:30 – 14:00	Begrüßung und gemeinsames Warm up			
14:00 – 15:30	Power Yoga Bibby Gerlach	Jumping Fitness Ramona Milczweski	Five-Gym Aktiv Lounge	Outdoor Trendsportarten Barmer
15:30 – 16:00	Pause			
16:00 – 17:30	Faszien Training mit Blackrolls Christian Lange	Strong by Zumba Bibby Gerlach	HIIT verschiedene Formen des Intervalltrainings Phillip Sprung	Outdoor Trendsportarten Barmer
17:30 – 18:00	Gemeinsamer Cool Down und Ausklang			

ANMELDUNG

Name _____

Vorname _____

Straße Nr. _____

PLZ Ort _____

Telefon _____

(für eventuelle Rückfragen)

E-Mail _____

Ich bin damit einverstanden, dass ich nach der Veranstaltung einen Feedbackbogen per E-Mail zugeschickt bekomme. JA NEIN

Der **Teilnehmer-Beitrag von 10,- €/Person** wird am Workshop-Tag vor Ort **in bar** eingesammelt.

Es gilt unsere Datenschutzerklärung, die im Eingangsbereich ausgelegt wird bzw. bei Interesse eingesehen werden kann. Wir weisen darauf hin, dass während der Veranstaltung Fotos - auch von den Teilnehmern - gemacht werden, die zum Teil zur Veröffentlichung durch den TV Jahn von 1848 e. V. Duderstadt oder die Werbepartner vorgesehen sind. Mit Ihrer Anmeldung und Ihrer Teilnahme erklären Sie ausdrücklich Ihr Einverständnis.

Anmeldung per Post an

TV Jahn von 1848 e. V. Duderstadt
Christian-Blank-Straße 12
37115 Duderstadt

oder

per **E-Mail** an Viviane Leinemann

v.leinemann@tvjahn-duderstadt.de

 **Anmeldeschluss 30.08.2018**

Bitte unbedingt auch die Rückseite ausfüllen!

