

ANMELDUNG

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

BLOCK 1

HIIT meets Yoga

Zumba

Bauch-Beine-Po

Fasziales Workout

BLOCK 2

Power Yoga

Boot Camp

TRX Schlingentraining

Lauftraining

BLOCK 3

STRONG by Zumba

Kettle Bell

Yoga soft & easy

Mobility

Bitte unbedingt auch die Rückseite ausfüllen!

Laufen Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Mobilisierung, Aktivierung, Kräftigung, Koordination und Dehnung.

Mobility Ein regelmäßiges Mobility Training ermöglicht einen vollen Bewegungsumfang und schützt vor Verletzungen.

Fasziales Workout Mit federnden und fließenden Bewegungen werden Elastizität, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Strong by Zumba Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Musik.

HIIT meets Yoga Workoutkombination aus hochintensivem Intervalltraining mit Yoga-Flow.

Zumba ist ein Fitness-Programm, welches auf lateinamerikanischen Tänzen basiert.

Power Yoga ist ein dynamischer und kräftiger Yoga-Stil. Die Trainerin leitet die Schüler durch einen Vinyasa Flow.

TRX Das eigene Körpergewicht wird als Trainingswiderstand genutzt. Zusätzlich intensiviert die Instabilität der Schlingen das Training.

BBP Bauch Beine Po – Workoutklassiker.

Yoga soft & easy Mit sanften Dehnübungen, ruhigen Flows und einer kurzen Meditation bringen wir Körper und Geist in Einklang.

Kettle Bell – der große Ball. Korrekte Handhabung, Griff und Körperhaltung in Verbindung mit der Atmung werden angeleitet und erprobt.

Boot Camp Lass' dich überraschen von einem vielseitigen und anstrengenden Zirkeltraining mit Schweiß-Garantie.

MOVE IN TIME

Sport im Wandel der Zeit

Mitmachaktionen
für Jung und Alt

Samstag, 21.09.2019

Eine Veranstaltung des



Unser Dank
geht an:



PROGRAMM

tvjahn-duderstadt.de

Nach dem erfolgreichen Workshop-Tag im letzten Jahr und der hohen Nachfrage folgt nun die Fortsetzung von MOVE IN TIME. Von Schnuppern über informieren, testen und ausprobieren ist für jeden etwas dabei.

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

Zur Organisation

- Anreise ab 09:30 Uhr am 21.09.2019
- Sporthalle auf der Klappe in 37115 Duderstadt
- Bitte bringt Turnschuhe, eine eigene Sportmatte und ein Handtuch mit
- Der Beitrag von 10,- € pro Person wird vor Ort in bar eingesammelt

Gut zu wissen

- MOVE IN Time richtet sich an alle, die aktiv an den Kursen teilnehmen möchten. Die Devise lautet: Mitmachen und nicht nur zuschauen. Also, gleich Lieblingskurse auswählen und am 21. September ausprobieren.
- Für Verpflegung ist gesorgt: Wasser, Bananen und Müsliriegel kostenlos
- Für kleines Geld sind Snacks in der Pause erhältlich

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

10:00 – 10:30	Begrüßung und gemeinsames Warm up			
10:30 – 11:30	HIIT meets Yoga Bibby Gerlach	Zumba Yvonne Oberkersch	Bauch-Beine-Po Hauke Hennemann	Fasziales Workout Annika Helbig
11:30 – 11:50	Pause			
11:50 – 12:50	Power Yoga Bibby Gerlach	Boot Camp Hauke Hennemann	TRX Schlingentraining Maike Fremke	Lauftraining Annika Helbig
12:50 – 13:20	Pause			
13:20 – 14:20	STRONG by Zumba Bibby Gerlach	Kettle Bell Hauke Hennemann	Yoga soft & easy Maike Fremke	Mobility Annika Helbig
ab 14:20	Gemeinsamer 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 31.08.2019



Bitte unbedingt auch die Rückseite ausfüllen!