



## Programm:

|                   |                                    |      |                         |
|-------------------|------------------------------------|------|-------------------------|
| 9:30 - 10:00 Uhr  | Begrüßung/Ankommen                 |      |                         |
| 10:00 - 10:45 Uhr | Faszientraining                    | oder | Rückentraining          |
| 11.00 - 12:00 Uhr | Zirkeltraining leicht              | oder | Zirkeltraining intensiv |
| 12:00 - 13:00 Uhr | Mittagspause (Kaffee, Snacks etc.) |      |                         |
| 13:00 - 14:00 Uhr | Walking                            | oder | Step Aerobic            |
| 14:15 - 15:00 Uhr | Bodyshaping für Alle               |      |                         |
| 15:00 - 16:00 Uhr | Gemeinsamer Ausklang               |      |                         |

Das Orga-Team bestehend aus Cathrin, Britta, Johanna und Petra freut sich auf Euch!

## Weiteres:

-Kinderspaß zum Frankenhof für Kid´s von 5-10 Jahren mit Heike, Ann-Kathrin und Anna Maria - unser erfahrenes Betreuer-Team  
9:30 Uhr bis 16:00 Uhr - Treffpunkt Turnhalle

-Ruheraum zum Entspannen  
-Abnahme bzw. Üben für´s Sportabzeichen

## Eintritt: (inkl. Essen und Getränke vor Ort)

-20 € für Mitglieder des DJK Dyckburg  
-25 € für Nichtmitglieder



## Anmeldungen:

-bis zum 15.06.2018 per Mail an [cathrin.reiberg@gmail.com](mailto:cathrin.reiberg@gmail.com),  
mit beiliegendem Anmeldezettel oder bei allen Kursleiter/innen  
-begrenzte Teilnehmerzahl; schnell sein lohnt sich!



## Anmeldezettel:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr: \_\_\_\_\_

PLZ , Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Vereinsmitglied: ja / nein

Kinderspaß zum Frankenhof: ja / nein

Alter des Kindes: \_\_\_\_\_

## Teilnahme (gewünschte Kurse bitte ankreuzen):

- Faszientraining** -sanftes, sportliches Training für Bindegewebe und Faszien  
-für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet  
-keine Voraussetzungen erforderlich
- Rückentraining** -Trainingsübungen der ganzheitlichen Rückenschule  
-für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
- Zirkeltraining** -Durchlaufen verschiedener im Kreis angeordneter Stationen  
-für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
- Walking** -Ausdauerübung an der frischen Luft für Herz und Kreislauf  
-für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
- Step Aerobic** -Herz-, Kreislauftraining an Steppern zu motivierender Musik  
-für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet  
-Grundbegriffe des StepAerobic sollten bekannt sein
- Bodyshaping** -effektives Ganzkörper-Workout zu Fitnessmusik  
-für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet