

PROGRAMM



09:30 – 10:00 Uhr	Begrüßung
10:00 – 10:45 Uhr	Aktiv Vortrag
11:00 – 12:00 Uhr	Workshop Block A
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause mit Imbiss
13:00 – 14:00 Uhr	Workshop Block B
14:15 – 15:15 Uhr	Workshop Block C
Ab 15:30	Gemeinsamer Abschluss

Bitte geben Sie bei der Anmeldung ihre Kursauswahl mit an. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie Kenntnisnahme und Einverständnis zu:

Erfassung und Speicherung von Daten wie Namen, Geburtsdatum, Vereinszugehörigkeit.
Erstellen und Speicherung von Fotos im Rahmen der Veranstaltung sowie deren Veröffentlichung und Nutzung in Presse und Medien, wie z.B. Facebook, Wird dies nicht gewünscht, teilen sie es uns am Veranstaltungstag schriftlich mit.

Liebe Frauen,

Am 15. Februar findet in Rinteln der 1. Frauentag statt. Dieser Tag gibt allen Frauen ab 16 Jahren die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen von Sportarten. Jede Teilnehmerin kann sich für 3 Workshops anmelden.

Teilnehmergebühr:

15,-EUR incl. Mittagsimbiss, Getränke, Kaffee und Kuchen

Hinweise:

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich

Mitzubringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe für die Halle

Anmeldung:

online über www.vt-rinteln.de,
in der Geschäftsstelle oder bei den Mitarbeitern Weser-Fit.

» **Anmeldeschluss: 10. Februar 2020**

Informationen und Kontakt:

Vereinigte Turnerschaft Rinteln e.V.

Telefon: 05751 / 42800

E-Mail: office@vt-rinteln.de

Web: www.vt-rinteln.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Gefördert durch:



Niedersachsen

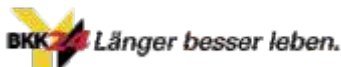


LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

Unterstützt von:



KreisSportBund
Schaumburg e.V.



BKK Länger besser leben.

WESER-FIT-RINTELN
Sport- und Gesundheitszentrum

Echt stark!

Frauen Sport Tag

ausprobieren
kennen lernen
mitmachen!



15. Februar 2020

von 9:30 bis 16:00 Uhr

Weser-Fit- Rinteln

Burgfeldsweide 2

31737 Rinteln

WORKSHOP // Block A 11.00 – 12.00 Uhr

A1 // ZUMBA mit Ricarda



Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen bei denen Sie so richtig ins Schwitzen kommen, ihre Fitness steigern und ihre Ausdauer verbessern.

A2 // Kraftausdauertraining am Gerät mit Maïke

Gelenkschonend etwas für die Muskulatur und für die Ausdauer tun. Viele Wiederholungen mit niedriger bis mittlerer Intensität verbessern die Kraftausdauer, die im Alltag der Körper benötigt. An chipgesteuerten Geräten wird in der Gruppe individuell trainiert.

A3 // Pilates mit Anette



Mit diesem Workout trainieren Sie systematisch die Muskulatur des ganzen Körpers, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Zudem erhöhen Sie ihre Beweglichkeit.

A4// Krav Maga mit André

KRAV MAGA ist ein modernes und sehr effektives Selbstverteidigungssystem. Es ist geeignet um Personen, auch körperlich schwächere Frauen, durch das Erlernen einfachster Techniken in die Lage zu versetzen, sich bei Bedrohungen und Angriffen zu verteidigen.

WORKSHOP // BLOCK B 13.00 – 14.00Uhr

B1 // Rückentraining am Gerät mit Maïke



Ein effektives Training für die Rückenmuskulatur. Individuell einstellbar, jeder trainiert nach seinen Möglichkeiten

B2 // Step Aerobic mit Manuela

Audauersport auf Stepbrettern mit choreographischen Schrittfolgen. Lassen Sie sich von einem Trainer anfeuern und verbessern sie ihre Ausdauer und allgemeine Fitness.

B3 // Jumping Fitness mit Ricarda



Lernen Sie diese neue Trendsportart kennen. Effektives Ganzkörperworkout auf Kleintrampolinen mit Aerobicsschritten. Fettverbrennung und Spaß garantiert!.

B4 // Klettern mit Vincent und Team

Sportklettern ist das freie Klettern ohne Hilfe von technischem Gerät. Die Wand wird nur durch die Fähigkeiten des eigenen Körpers bezwungen. Das ist nicht nur ein Riesen-Spaß, der Sport fördert auch die Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. 30 Kletterrouten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden sorgen dafür, dass sich bei jedem schnell die ersten Erfolge einstellen.



WORKSHOP // BLOCK C 14.15 – 15.15 Uhr

C1 // Tabata mit Evelyn



Intensives Intervalltraining bei dem man so richtig ins Schwitzen kommt. Powern Sie sich richtig aus und steigern Sie ihr Fitnesslevel bei diesem schweißtreibenden Workout. Kurz und knackig. Ein Fitnessworkout für den gesamten Körper.

C2 // Jumping light mit Ricard

Jumping Light ist eine sanftere Form von Jumping Fitness. Es bietet einen guten Einstieg in das Jumping Fitness Training. Daher ist es besonders gut geeignet für Einsteiger, Ältere Personen, Personen mit Bewegungseinschränkungen, Personen mit Übergewicht.

C3 // Qi Gong mit Birgit



Diese chinesische Meditationsform vereint rhythmisches Atmen mit langsamen, symbolischen, fließenden Bewegungen. Besonders geeignet um Stress abzubauen und die kognitiven Fähigkeiten aufrecht zu erhalten.

C4 // Klettern mit Vincent und Team

Sportklettern ist das freie Klettern ohne Hilfe von technischem Gerät. Die Wand wird nur durch die Fähigkeiten des eigenen Körpers bezwungen. Das ist nicht nur ein Riesen-Spaß, der Sport fördert auch die Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. 30 Kletterrouten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden sorgen dafür, dass sich bei jedem schnell die ersten Erfolge einstellen.