

1)	Herr Schubert von der Holsten-Apotheke informiert in Form eines Vortrages über die Schüßler-Salze ! Hauptthemen: Sport und Gesundheit.
2)	Petra stellt Euch die TOGU-Brazils vor und macht ein Ganzkörperworkout ----> besonders gut für die Tiefenmuskulatur !
3)	„Ramba Zamba“ bedeutet sich bewegen und Spaß haben. Ein kleines Ausdauertraining mit leichten Aerobic-Schritten gemischt aus karibischen Tanzschritten wie Merengue, Salsa, Samba, Mambo und Reggaeton. Ein schönes Workout im Latinstyle für Anfänger !
4)	Beim Sport verbraucht man mehr Kalorien als auf dem Sofa. Doch wie ernährt man sich als Breiten- oder Freizeitsportler eigentlich optimal? Darauf gibt die Ökotrophologin Christine Jensen in diesem Vortrag Antworten.
5)	Yoga mit Timo ist wie immer ein ganzheitliches Angebot für Körper und Geist. Er erarbeitet mit Euch den Sonnengruß.
6)	Ein gezieltes Ganzkörperworkout , das alle Muskelgruppen beansprucht. Ganz „pur“ werden spezielle Übungen eingesetzt, um die Problemzonen zu straffen und den ganzen Körper zu kräftigen, incl. intensivem Bauchmuskeltraining und Dehnungsprogramm zur Förderung der Beweglichkeit.
7)	Das Stille Qi Gong gehört zur Chinesischen Medizin. Durch sanfte Bewegung , vor allem aber durch konzentrierte Aufmerksamkeit nach innen wird das Qi gebündelt und z.B. durch die Meridiane geschickt. Das bewirkt tiefe Entspannung und gleichzeitig nachhaltige Verstärkung der Lebenskraft.
8)	Wir lernen Pilates von Grund auf. Es geht um Atmung, Körpererfahrung und die Erweiterung der Beweglichkeit und Balance. Marion macht mit Euch sanfte Übungen für eine schöne Haltung, bewegliche Gelenke und einen starken Beckenboden.
9)	Jede Menge Spaß zu schwingvollem Orient-Pop verspricht die Kombination von orientalischen Tanzelementen mit Aerobic in einem energiegeladenen Tanzworkout mit Krafttraining und Stretching. Bitte dicke Socken oder Tanzballerinas statt der üblichen Fitnessschuhe mitbringen.
10)	Die Krankenkasse DAK-Gesundheit bietet uns den FIT CHECK an: An 4 Checkpoints mit anschließender Auswertung könnt Ihr
13)	Euch unter professioneller Anleitung zu den Themen Körperfett + BMI, Lungenvolumen, Balance und Körperausrichtung testen
16)	lassen. Außerdem könnt Ihr an einer Verlosung toller Sport-Preise teilnehmen. Also, schnell zu einer der Uhrzeiten anmelden !
11)	Bei diesem Angebot wird durch sanften Druck, Dehnung und Rotationen, sowie Lockerungstechniken die Lebensenergie angeregt und harmonisiert. Außer theoretischem Hintergrund erlebt Ihr die Massage in Form von Partnerübungen am bekleideten Körper.
12)	Durch die Zusatzgeräte haben wir eine noch intensivere Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, mehr Flexibilität der Gelenke und Muskeln !
14)	Tiefenentspannung nach E. Jacobsen. Petra begleitet Euch durch die ausführliche Einheit.
15)	Tanzen wie bei Riverdance! Wer wollte das nicht schon immer mal ausprobieren. Ihr lernt mit Hilfe von Gernot die Moves für Einsteiger kennen.
17)	Die Heilpraktikerin Heike Lohrke schaut sich Eure Körperstatik an und korrigiert auf Euren Wunsch hin für eine aufrechte und gerade Körperhaltung Eure Beinlängen.
18)	Heute schon den Kick gespürt? Beim Trommeln auf den Pezzibällen erfahrt Ihr mit Petra Adrenalin Pur. Kommt und habt einfach Spaß!

Fitness- und Gesundheitstag des SV Grün-Weiß Bovenau e.V.



freundlich unterstützt vom



Sonntag, 11. März 2012

- 09.00 Uhr Eintreffen der Teilnehmer bis 09.30 Uhr
Ausgabe der Namensschilder / Bescheinigungen
- 09.40 Uhr Begrüßung und Einführung in den Tagesablauf
- 09.45 Uhr **Auftritt Step-Aerobic**
- 10.00 Uhr Beginn der Workshops
- 12.45 Uhr Mittagessen
- 16.30 Uhr Preisverleihung



Die Veranstaltung ist vom Landessportverband und vom Schleswig-Holsteinischen Turnverband als Fortbildung für ÜL / Trainer mit bis zu 6 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Es gibt insgesamt 18 verschiedene Workshops zu denen Ihr Euch anmelden könnt. Die Angebote in der Gaststätte Uns Huus könnt Ihr in der Euch freien Zeit zwischen den Workshops nutzen. Hierzu ist keine Extra - Anmeldung erforderlich. Denkt daran ein bisschen Geld mitzunehmen. Vielleicht wollt Ihr etwas kaufen. Für die Tests der DAK-Gesundheit meldet Ihr Euch bitte so wie zu den anderen Workshops auch an. Füllt den Abschnitt auf der letzten Seite aus und gebt immer eine Alternative (für bereits belegte Workshops) an. Einige Angebote sind sicher schnell ausgebucht. Am Tag der Veranstaltung könnt Ihr nach freigewordenen Workshop-Plätzen (vielleicht ist jemand nicht gekommen !) Ausschau halten. Den Abschnitt werft Ihr bitte bis 04. März in unseren neuen, weißen Briefkasten direkt neben der Hallentür. Auch eine email (hokki@t-online.de) oder eine Anmeldung per Post ist in Ordnung (Petra Krambeck, Neuland, 24796 Bovenau). Die Teilnahme an der Veranstaltung kostet Euch 10,00 €. Gäste, die noch kein Mitglied im Verein sind, sind ebenfalls herzlich willkommen und zahlen 15,00 €. **Achtung, anders als in den Vorjahren ist die Teilnehmergebühr dieses Mal bereits im Voraus zu bezahlen.** Nähere Informationen hierzu findet Ihr auf dem Anmeldeabschnitt. In der Gebühr enthalten sind zusätzlich zu den Workshops Selter, Kaffee, Tee, Obst, Salzstangen und das kleine Mittagbuffett.

von-bis	Gruppenraum I Kindergarten	Gruppenraum II Kindergarten	Sporthalle	Gaststätte Uns Huus
10.00 Uhr 10.45 Uhr	1) Vortrag Schüßler-Salze Sport und Alltag Holsten Apotheke	2) Fit mit dem Togu-Brazil Petra Krambeck	3) Ramba-Zamba Christine Prieß	keine Anmeldung erforderlich 9.30 -16.30 Uhr
11.00 Uhr 11.45 Uhr	4) Ernährung und Sport Christine Jensen	5) Yoga- der Sonnengruß - Timo Buse	6) Pur Workout Christine Prieß	 BUCHHANDLUNG REICHEL RENSBURGS STARKE SEITEN
12.00 Uhr 12.45 Uhr	7) Stilles Qi Gong Brita Moritz	8) Pilates für Anfänger Marion Feulner	9) Bellyrobic Christine Jensen	 INTERSPORT I.D. SIEVERS
12.45 Uhr 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen in der Sporthalle + Uns Huus			PROFIMARKT · Eiderpark · Rendsburg I.D. SIEVERS · Hohe Strasse · Rendsburg I.D. SIEVERS · Stadtweg · Schleswig
13.30 Uhr 14.15 Uhr	10)  DAK Gesundheit FIT CHECK	11) Shiatsu-Akupressur- Wellness-Massage Birgit Blass	12) Pilates mit mehreren Zusatzgeräten Marion Feulner	Beratung u. Information  Holsten · Nord · Mastbrook Apotheke ...ganz nah dran!
14.30 Uhr 15.15 Uhr	13)  DAK Gesundheit FIT CHECK	14) Progressive Muskelentspannung Petra Krambeck	15) Irish Dance Gernot Graaf	-Schüßler-Salze - Säure-Basenhaushalt
15.30 Uhr 16.15 Uhr	16)  DAK Gesundheit FIT CHECK	17) Beinlängenkorrektur/ Körperstatik Heike Lührke	18) Drums Alive Adrenalin pur zum Schnuppern Petra Krambeck	Heilpraktikerin Heike Reiners -Klassische Homöopathie-

Anmeldung, Datum _____ **Name, Vorname, Anschrift:** _____

Workshop:	alternativ:	Workshop:	alternativ
Nr. ____)	Nr. ____)	Nr. ____)	Nr. ____)
Nr. ____)	Nr. ____)	Nr. ____)	Nr. ____)
Nr. ____)	Nr. ____)	Nr. ____)	Nr. ____)

Bringe eigene Matte mit:	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Bringe für Drums Alive meinen Pezziball mit:	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Ich brauche eine Teilnahmebescheinigung	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein

Die Anmeldung ist gültig mit Abgabe des Anmeldebogens und Zahlung des Teilnehmerbeitrages bis zum 04.03.2012.

Die Zahlung kann erfolgen:

- aufs Vereinskonto: #3607070 bei der VR Bank, BLZ: 21463603
unter Angabe 11/03/2012 + Name des Teilnehmers
- in bar zusammen mit der Anmeldung bei den TrainerInnen des SV Grün-Weiß Bovenau e.V.

Einige Tage vor der Veranstaltung erfährt Ihr auf der Homepage (www.gw-bovenau.de), für welche Workshops Ihr eine Zusage erhalten habt. Mit der Abgabe der Anmeldung erteilt Ihr uns die Erlaubnis zur Veröffentlichung. Am Veranstaltungstag selber hängen wir außerdem Listen aus, anhand derer Ihr das ebenfalls erkennen könnt. Die Ausstellungen, Verkaufs- und Gesundheitsangebote in der Gaststätte von Uns Huus können jederzeit auch ohne Anmeldung besucht werden. **Bitte denkt daran für die ruhigeren Angebote wie z.B. Yoga und Entspannung eine Decke und ggf. ein kleines Kissen mitzubringen.**