

AGILSPORTTAG



Sögel | Samstag, 18. März 2023



gefördert durch:



DAS ANGEBOT

Verschiedene Fitness- und Bewegungsangebote für alle, die Lust haben, diese zwanglos und in lockerer Atmosphäre auszuprobieren.

Diese Angebote werden von qualifizierten Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen betreut. Die Veranstaltung richtet sich an Personen der zweiten Lebenshälfte, die ein vielfältiges Angebot in geschützten Bewegungsräumen ausprobieren möchten. Dieses Ziel verfolgen die AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen und der LandesSportBund Niedersachsen mit ihrem Projekt „Aktiv & gesund älter werden“.

ALLGEMEINE INFOS

Veranstaltungsbeitrag:

12,- EUR inkl. Mittagessen mit kalten Getränken, Kaffee und Kuchen (ab 14.30 Uhr).

Die ersten 100 Anmeldungen erhalten ein T-Shirt (Größen nach Verfügbarkeit).

Abmeldung:

nur schriftlich bis zum 10. März 2023.

Bei Abmeldungen nach diesem Datum wird der Veranstaltungsbeitrag einbehalten.

Ausnahme: im Krankheitsfall mit ärztlicher Bescheinigung.

Veranstaltungsort:

Sportschule Emsland
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Informationen und Kontakt:

Sportschule Emsland im KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Tel. 05952 940-103

Fax 05952 940-105

Mail mail@sportschule-emsland.de

Web www.ksb-emsland.de

Anmeldung
bis zum
10. März 2023

Die Förderung erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Absender/-in

Vor- und Zuname

Geburtsdatum (zu statistischen Zwecken)

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Mail

AGILSPORTTAG

Bitte
ausreichend
frankieren

KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a
49751 Sögel

PROGRAMM

Uhrzeit	Programm
8.45	Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer / Anmeldung
9.00	Begrüßung
9.15	Fachvortrag „FüÙe gut, alles gut! – Einfluss unserer FüÙe auf Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität“ Dr. rer. medic. Arne Nagel (Sport- und Bewegungswissenschaftler)

A Durchgang der Bewegungsangebote

10.30– 11.15		1.2 Teppich Curling	1.3 Boule	1.4 Zumba® Gold
	1.5 BogenschieÙen	1.6 Autogenes Training	1.7 Hockergymnastik	1.8 Drums Fit

B Durchgang der Bewegungsangebote

11.30– 12.15	2.1 Allgemeine Fitness	2.2 Teppich Curling	2.3 Boule	2.4 Zumba® Gold
	2.5 BogenschieÙen	2.6 Autogenes Training	2.7 Hockergymnastik	2.8 Drums Fit

ab 12.30	Mittagessen
----------	-------------

C Durchgang der Bewegungsangebote

13.30– 14.15	3.1 Allgemeine Fitness	3.2 Teppich Curling	3.3 Boule	3.4 Zumba® Gold
	3.5 BogenschieÙen	3.6 Autogenes Training	3.7 Hockergymnastik	3.8 Drums Fit

ab 14.30	gemeinsamer Abschluss mit Kaffee und Kuchen
----------	---

Alle Angebote werden in der Intensität an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst.

Fachvortrag

FüÙe gut, alles gut! – Einfluss unserer FüÙe auf Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität – Wer denkt schon darüber nach, welche Last wir unseren FüÙen jeden Tag zumuten? Sie tragen uns im Laufe unseres Lebens rund 130 000 Kilometer weit, also etwa dreimal um die Erde. Damit sind die FüÙe die meist beanspruchtesten Teile unseres Körpers. Wie beeinflussen unsere FüÙe unsere Gesundheit, Mobilität, und Lebensqualität?

Dr. rer. medic. Arne Nagel (Sport- und Bewegungswissenschaftler)

Allgemeine Fitness – Ein Mix aus Koordination, Gleichgewicht, Dehnung, und Übungen auf der Matte.

Agnes Biesenbaum

Teppich Curling – Mal wieder Lust auf Bewegung? Teppich-Curling ist eine aus Skandinavien stammende Sportart, die für Jung und Alt gleichermaßen geeignet ist. Sie führt uns nicht aufs Glatteis, sondern auf den Teppich. Ziel ist es, die eigenen Curls so zu spielen, dass sie möglichst nah zur Mitte auf dem Zielkreis stehen. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende des Spiels die meisten Punkte hat. Dabei ist es durchaus erwünscht, dass die Curls der gegnerischen Mannschaft aus dem Zielkreis weggestoÙen werden.

Inge Brand

Boule – Boule ist eine Kugelsportart mit viel Spaß und Aktion. Bitte warme Kleidung mitbringen!

N.N

Zumba® Gold – Perfekt für aktive ältere Erwachsene werden die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität angeboten. Im Workshop werden einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren, umgesetzt.

Sonia Chabchoub

BogenschieÙen – Ein Einsteiger Workshop für alle, die den Bogensport ausprobieren möchten. Wie halte ich den Bogen? Welche Körperhaltung ist die richtige? Worauf muss ich achten? Welche Sicherheitshinweise gibt es zu berücksichtigen?

Wilfried Rolfes

NOTIZEN

ANMELDUNG

Bitte die Anmeldekarte heraustrennen, ausfüllen und zurücksenden.

Anmeldeschluss: 10. März 2023

Weitere Hinweise zur Anmeldung siehe Rückseite.



Ja, ich bin dabei!

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Bewegungsangeboten an:
(Bitte immer einen Ausweichworkshop angeben.)

A Durchgang Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
B Durchgang Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____
C Durchgang Wunschworkshop Nr.: _____ Ausweichworkshop Nr.: _____

Mittagessen:
 normal
 vegetarisch

SEPA-Lastschriftmandant

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE50 KSB0 0000 7845 47** / KreisSportBund Emsland e.V.
 Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen separat mitgeteilt**

Ich ermächtige den KreisSportBund Emsland e.V., die Teilnahmegebühr in Höhe von 12,- Euro einmalig von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Emsland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstituts

D E
IBAN

BIC

12,- Euro
Betrag

Vor- und Zuname Kontoinhaber (wenn mit Teilnehmer/-in nicht identisch)

Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber/-in

Ort/Datum/Unterschrift Lehrgangsteilnehmer/-in