Bewegt ÄLTER werden
AKTIVTAG 2018
Samstag, 17. November

jahn
TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.

KSB Kreissportbund Steinfurt e.V.

Programm

Alle Angebote finden im **Sportpark jahn-Rheine, Germanenallee 4,** 48429 Rheine, statt.

13:30 Uhr	**Ankunft im Stehkaffee**

1. Aktivabschnitt					
14:00 Uhr- **15:00 Uhr**	**Bungee Power** *Halle Berlin* Marion Böttick	**Yoga** *Halle London* Manuela Tillar	**Indoor Cycling** *Halle Sydney* Lennart Bülter	**Reaktiv Rücken** *Halle München* Julia Schneider	**Taiji Qi Gong** *Halle Tokio* Mirko Steinau
15:00 Uhr- **16:00 Uhr**	**Kaffeepause und kleine Stärkung**				

2. Aktivabschnitt					
16:00 Uhr- **17:00 Uhr**	**Bungee Power** *Halle Berlin* Marion Böttick	**Yoga** *Halle London* Anelia Wilson	**Indoor Cycling** *Halle Sydney* Lennart Bülter	**Reaktiv Rücken** *Halle München* Monika Hukriede	**Taiji Qi Gong** *Halle Tokio* Mirko Steinau
Ab 17:00 Uhr	**Gemeinsames Beisammensein bei Alkoholfreien Getränken und Snacks**				

Inhalte

Bungee Power

SCHLINGENTRAINING MIT DEM 4D PRO®

Dieses Schlingentraining gemeinsam mit Marion Böttick macht verdammt viel Spaß! Das Geheimnis dahinter: Das Gefühl, elastisch getragen und beschleunigt zu werden, weckt in jedem den intuitiven Spieltrieb. Damit ist der 4D PRO® Slingtrainer der Garant für ein ansteckendes Trainingserlebnis – ganz gleich auf welchem Fitnesslevel.

Yoga

Nicht nur zur Entspannung ist Yoga geeignet. Yoga trainiert auch die Beweglichkeit.
An diesem Tag bieten die Yoga Trainerinnen Manuela Tillar und Anelia Wilson eine Kombination aus Entspannungs -und Beweglichkeitstraining an.

Bewegt ÄLTER werden
AKTIVTAG 2018
Samstag, 17. November

jahn
TURNVERein JAHN-RHEINE 1885 E.V.

KSB Kreissportbund Steinfurt e.V.

Indoor Cycling

Das Ausdauertraining, das Spaß macht! Lassen Sie sich mitreißen – Lennart Bülter, Lichteffekte und Musik spornen die Gruppe an. Dieses intensive Training auf dem Rad ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Reaktiv Rücken

Ist besonders für Einsteiger geeignet und wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Mit ruhiger Musik und viel Spaß wird hier mit den Trainerinnen Julia Schneider und Monika Hukriede die Beweglichkeit im Rücken, Koordination und Ausdauer trainiert.

Taiji Qi Gong

Sie trainieren gemeinsam mit Mirko Steinau das Mühelose, also die Fähigkeit, größeren Widerständen geschmeidig und mit Leichtigkeit zu begegnen – beim Üben und im Alltag.
Das Repertoire bewegt sich zwischen effektiven Kampftechniken und Meditation.

Anmeldung

Name: _____

Vorname: _____

Telefon: _____

Wählen Sie 2 Workshops aus:

1. Aktivabschnitt					
14:00 Uhr - 15:00 Uhr	**Bungee Power** ☐	**Yoga** ☐	**Indoor Cycling** ☐	**Reaktiv Rücken** ☐	**Taiji Qi Gong** ☐

2. Aktivabschnitt					
16:00 Uhr - 17:00 Uhr	**Bungee Power** ☐	**Yoga** ☐	**Indoor Cycling** ☐	**Reaktiv Rücken** ☐	**Taiji Qi Gong** ☐