

EINLADUNG

EVENT

DANCE & (e)motion

und

Workshop „Kinderturnen im Grundschulalter“

9. NOVEMBER

in Schwalmstadt-Treysa,

Großsporthalle am Ostergrundweg

Für alle:

Sportinteressierten

Lehrer

Übungsleiter

Übungsleiterhelfer

Trainer

Väter und Mütter von Nachmittagsworkshops

**EVENT DANCE & (e)motion
und
Workshop „Kinderturnen im Grundschulalter“**

Horst Meise 9.30 Uhr – 11:15 Uhr Energy Areo Intervall

Ein energiegeladener Kurs, der nicht nur das Herzkreislaufsystem in Gang bringt sondern auch die Muskeln trainiert. Hierbei wird durch interessante Aerobiceinheiten, die sich nicht wiederholen, für die Ausdauer gesorgt, um dann zu schweißtreibenden Kräftigungsintervallen zu wechseln. Genau die richtige Stunde, um den Tag zu beginnen und um warm zu werden.

Julian Crespo 11:30 Uhr – 13:00 Uhr "Fiesta Latina"

Man nehme Leidenschaft, Ausstrahlung, Lebensfreude, Hüftschwung und Latino Musik und mixt alles zu einem Cocktail, der jedem nach mehr schmeckt...

Wir beginnen mit einer Aufwärmung, bei der der gesamte Körper locker und trotzdem aktiviert wird. Danach erleben wir gemeinsam eine heiße Choreographie, die Urlaubsgefühle weckt und das Feuer in jedem entfacht. Nach einem schönen Cool Down genießen wir spanische Klänge zu unserer Entspannung.

Julian Crespo 14:00 Uhr – 15:30 Uhr Functional Training

Functional Training: "Functional Experience"

Dein Körper funktioniert noch!!! Finde heraus, welche Übungen deinem Körper mehr Spannung, Stabilität, Beweglichkeit und Kraftausdauer geben. Spüre, was dir gut tut und wie dein Körper auf dein Training reagiert. Warm up, ein Übungsprogramm und Stretching sind die Hauptteile dieses Kurses.

Anne Pröll 15:45 Uhr – 17:15 Uhr Happy End 2014

Hier werden eine Vielzahl von schnell wirksamen Entspannungsübungen für Körper und Geist vorgestellt und durchgeführt. Sie helfen, Verspannungen abzubauen, Gedanken zu beruhigen, bei sich selbst anzukommen und sich in kurzer Zeit zu regenerieren. Ein Workshop voller effektiver und schnell wirksamer Techniken.

Birgit Kleinschmidt 9:45 Uhr – 13:00 Uhr „Kinderturnen im Grundschulalter“

- Gemeinsam stark – Spiele für Grundschul Kinder
Der Workshop entführt die Teilnehmer in die Welt der kooperativen Spiele und beinhaltet alle Arten von Lauf- und Fangspielen. Der Spaß am Spiel steht im Mittelpunkt. Auf Verlierer oder Ausscheiden wird hierbei verzichtet. Im Vordergrund steht dabei ein positives Gruppengefühl mit Spielen, bei denen es nur Gewinner gibt.
- Bewegungslandschaften & Bewegungsgeschichten
„Ratatouille – Rattenabenteuer in Paris“ und „Schlumpfe auf Schatzsuche“
- Ernährungsspiele „Freche Früchtchen und junges Gemüse in Bewegung“
- Spielideen mit ungewöhnlichen Alltagsmaterialien
Spiele mit Röhren aller Art sind für Grundschul Kinder sehr reizvoll. In diesem Workshop gebe ich Ideen für alternative Materialien aus Baumärkten und Co. Teppichrollen, Drainagerohre, Poolnudel und Isolierrolle lassen sich gut mit anderen Spielmaterialien kombinieren.

EVENT
DANCE & (e)motion
und
Workshop „Kinderturnen im Grundschulalter“

Termin: Sonntag, 9. November 2014

Ort: Großsporthalle am Ostergrundweg, Schwalmstadt-Treysa

DANCE & (e)motion

Zeit: 9:30 Uhr – 17:30 Uhr (8 UE)

Referenten: Horst Meise
Julian Crespo
Anne Pöll

Gebühr:	Jugendliche (<21 Jahre)	30,00 Euro
	Erwachsene	50,00 Euro
	Mit Gymcard	5,00 Euro Rabatt
	Frühbucher (bis 10.10.14)	5,00 Euro Rabatt

Unter Vorbehalt werden für Lizenzen, die beim HTV oder LsbH erworben wurden, 8 UE anerkannt.

Workshop „Kinderturnen im Grundschulalter“

Zeit, Ort: 9:45 Uhr – 13.00 Uhr, Kleine Halle

Referentin: Birgit Kleinschmidt

Gebühr:	Jugendliche (<21 Jahre)	10,00 Euro
	Erwachsene	20,00 Euro

ANMELDESCHLUSS: 24. Oktober 2014

Information/ Verbindliche Anmeldung

Beate Ries
Mardorfer Weg 4
34576 Homberg
Mobil: 0172 84 74 696
Email: bea_ries@web.de

Andreas Riem
Wegebach 6
34613 Schwalmstadt
Mobil : 0172 26 66 708
Email: Info@triple-fit.de

Anmeldung

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefonnummer: _____ Email: _____

Geburtsdatum: _____ Verein: _____

Gymcard-Nr.: _____

Lizenzverlängerung: Ja _____ Nein _____

DANCE & (e)motion	50,00 Euro (Erwachsene)
8 UE , 9:30 Uhr – 17:15 Uhr	45,00 Euro (mit Gymcard)
Lizenzverlängerung unter Vorbehalt	30,00 Euro (Jugendliche)
Workshop „Kinderturnen im Grundschulalter“	20,00 Euro (Erwachsene)
4 UE , 9:45 Uhr – 13:00 Uhr (kleine Halle)	10,00 Euro (Jugendliche)
keine Lizenzverlängerung	

5 Euro Rabatt für FRÜHBUCHER bei Anmeldung bis 10.10.2014

Hiermit melde ich mich für die folgende/n Fortbildungsmaßnahme/n an (bitte ankreuzen)

DANCE & (e)motion (8 UE, Lizenzverlängerung)

„Kinderturnen um Grundschulalter“ (4 UE)

und möchte ein Mittagessen (Salatbuffet) zzgl. 6,00 Euro bestellen Ja _____ Nein _____

Barzahlung für Kurse und Mittagsbuffet vor Ort!

Es werden keine Anmeldebestätigungen versandt!