

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an -

Bitte vollständig ausfüllen:

Titel: AGILSPORTTAG in Borstel	
Veranstaltungsdatum: 25.11.2017	Geb.-Datum:
Vorname u. Name:	
Straße u. Hausnummer:	
PLZ u. Ort:	
ggf. Sportverein:	
Telefon:	E-Mail (wichtig für Bestätigung):
Die Teilnahmegebühr für die Veranstaltung beträgt 15,00 € pro Person (inkl. Praxiskurse, Mittagssimbiss und Getränke).	
Die Teilnahmegebühr überweise ich vor der Veranstaltung, sobald ich meine Anmeldebestätigung erhalten habe. Die Kontodaten werden mir mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.	
Ich bin einverstanden, dass während der Veranstaltung Fotos für die Berichterstattung der Veranstaltung gemacht werden.	
Ort, Datum	Unterschrift des Teilnehmenden

Datenschutzhinweis: Die Anmeldeinformationen werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert.

AGILSPORTTAG

Samstag 25. November
Sportheim/Sporthalle/Schwimmbad Borstel,
Schulstraße, 27246 Borstel

Teilnahmegebühr: 15,00€, inkl. Mittagssimbiss
und Getränken

Anmeldung: per Mail, Post, Fax –
Kontaktdaten siehe weiter unten

Anmeldeschluss: 15.11.2017, die Teilnehmerzahl
ist begrenzt, Platzvergabe
nach Eingang der
Anmeldung

Bestätigung: Es werden Anmeldebe-
stätigungen mit allen
nötigen Informationen
und den Bankdaten ver-
schickt, Überweisung vor
der Veranstaltung

Kurseinteilung: Wir versuchen die Wün-
sche zu berücksichtigen,
die Kurseinteilung hängt
vor Ort aus

Herausgeber:
Sportregion Diepholz/Nienburg
KSB Nienburg/Weser e.V.
Goetheplatz 6
31582 Nienburg

Kontakt:
Sportreferentin Theresa Gand
Tel.: 05021-9036078 | Fax: 05021-9036079
E-Mail: theresa.gand@sportregion-ni-dh.de
Homepage: www.ksb-nienburg.de



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen  Niedersachsen



AGILSPORTTAG

Aktiv und Gesund in der 2. Lebenshälfte

Der sportliche Erlebnistag
für Frauen und Männer ab 50



Samstag 25. November 2017

in Borstel, Samtgemeinde Siedenburg

09:30 - 16:00 Uhr

Fit und aktiv in der zweiten Lebenshälfte

Die **Sportregion Diepholz/Nienburg** lädt in Zusammenarbeit mit den ansässigen Sportvereinen und dem LandesSportBund Niedersachsen alle **Wiederentdecker, Neueinsteiger, Aktiven, innerer Schweinehund-Überwinder und alle Interessierten** zu dem **AGIL Sporttag am 25. November** ein.

Vorgestellt werden **unterschiedliche Sport- und Bewegungsangebote** von entspannend bis dynamisch, von Wassersport bis Natursport, für alle **Frauen und Männer im Alter von 50 bis 80+**. Alle Angebote laden zum **Ausprobieren, Kennenlernen und Mitmachen** ein, lernen Sie den Spaß (wieder) kennen, den Sport und Bewegung in der Gemeinschaft bringt.

Neben den drei Praxisphasen, aus denen Sie sich jeweils einen Wunschkurs auswählen können, wird es einen Vortrag zum Thema „Länger besser leben“ geben. In den 15,00 € Teilnahmegebühren sind neben den Praxiseinheiten und dem Vortrag, auch ein Mittagssnack und Getränke inklusive.

Wir bedanken uns herzlich bei den mitwirkenden Sportvereinen und den Übungsleitenden und Referierenden:



Beschreibung der Praxisangebote

Turnen 50+ (Imke Merz)	Beim Turnen 50+ wird mit unterschiedlichen Sportgeräten gearbeitet. Z.B. fit und kräftigend mit Therabändern oder Gymnastikbällen.
Aerobic (Susanne Weber)	Aerobic /Fitness für Alle! Trainiert werden nach rhythmischer Musik Ausdauer, Kraft, Entspannungs- und Dehnübungen für den gesamten Körper.
Zumba (Larissa Tange-mann)	ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, welches auch in der Generation 50+ großen Anklang findet.
Volleyball (Walter Oecker-mann)	Freizeit Volleyball - die Mannschafts-sportart kann und wird in jedem Alter gespielt. Der Spaß steht hierbei im Vordergrund.
Qi Gong (Helga von Glahn)	Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform fördert den Energiefluss und die Harmonie.
Brainwalk (Doris Schubert)	Brainwalk verknüpft Sinneswahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit mit Bewegung. Mit vielen abwechslungsreichen und interessanten Übungen während des Gehens kommt die mentale Fitness auf Hochtouren.
Faszientraining an der frischen Luft (Doris Schubert)	Die Beweglichkeit und Verschiebbarkeit des Bindegewebes wird verbessert, Gelenke werden entlastet, blockierte Gelenke lösen sich, stereotype Bewegungsmuster werden aufgelöst.
Drums Alive Birgit Sündermann	Trommel-Fitnessprogramm für jedes Alter. Zu Musik wird rhythmisch mit Trommelstöcken auf Gymnastikbällen getrommelt und mit Bewegungselementen aus Aerobic und Tanz verknüpft.
Aqua Fitness (Conny Bockhop-Lohmeier)	Übungen, die an Land Mühe bereiten, gelingen dank der Auftriebskraft des Wassers viel leichter, und wegen des erhöhten Widerstands ist das Training im Schwimmbad besonders effektiv.

Bitte je Praxisblock einen Wunschkurs ankreuzen:

ab 09:15 Uhr	Anmeldung und Bekannntgabe der Einteilung in die Kurse					
09:45 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches					
10:00 Uhr	Vortrag: "Länger besser leben", Frank Lucht - BKK24					
11:00 Uhr - 12:00 Uhr	Praxisblock 1	Sportheim <input type="checkbox"/> Drums Alive	Schwimmbad <input type="checkbox"/> Aqua Fitness	Außengelände <input type="checkbox"/> Brainwalk		
12:00 Uhr	Mittagessen					
13:00 Uhr - 14:00 Uhr	Praxisblock 2	Sportheim <input type="checkbox"/> Volleyball	Schwimmbad <input type="checkbox"/> Aqua Fitness	Außengelände <input type="checkbox"/> Faszientraining		
14:30 Uhr - 15:30 Uhr	Praxisblock 3	Sportheim <input type="checkbox"/> Zumba	Schwimmbad <input type="checkbox"/> Aqua Fitness	Außengelände <input type="checkbox"/> Brainwalk		
15:45 Uhr	Abschluss					

Ist mein Wunschkurs bereits belegt, wähle ich folgende Alternative in den Praxisblöcken:

1 -----
2 -----
3 -----