Siegerland Turngau e. V. 1886
Westfälischer Turnerbund - Deutscher Turnerbund

„Bewegung tut gut“

STG SIEGERLAND TURNGAU

Einladung zum Aktionstag

„Bewegung tut gut“

am 12. Oktober 2019 in Netphen-Dreis-Tiefenbach

Nach den beiden erfolgreichen Veranstaltungen in 2017 und 2018 bietet der Siegerland Turngau gemeinsam mit dem TVE Dreis-Tiefenbach Samstagnachmittag, 12. Oktober 2019, von 13:30 – 17:00 Uhr in der Dreisbachhalle/Turnhalle in Dreis-Tiefenbach, Hüttenwiese 10, 57250 Netphen, den Aktionstag „Bewegung tut gut“ an.

Um Menschen jeden Alters zu fördern sowie aktiv und vital zu halten, laden an diesem Nachmittag verschiedene Bewegungsangebote, geleitet von qualifizierten Übungsleitern, zum Mitmachen ein.

kommen – mitmachen – gemeinsam aktiv sein

Auf dem Programm stehen

- **der Alltags-Fitness-Test (AFT)**
- **Kräftigung und Geschicklichkeit mit dem Gymnastikseil**
- **Am Ball bleiben – Workout mit dem Redondoball Plus**
- **Yoga – Körperübungen im Einklang mit der Atmung**
- **Rumpfkrafttraining einmal anders**
- **Den Körper mit dem eigenen Körper trainieren**
- **Trainieren wie die Profis**
- **Vortrag „Ernährung und Fitness“**

AOK Die Gesundheitskasse.

Jeder Teilnehmer kann sich sein eigenes Nachmittagsprogramm zusammenstellen.

Zwischen den verschiedenen Angeboten haben alle die Möglichkeit, sich im „Turnhallen-Café“ des TVE Dreis-Tiefenbach bei Kaffee und Kuchen zu stärken.

- Teilnahme-/Kursgebühr:10,00 Euro
- Bitte an bequeme Kleidung/Sportbekleidung und leichte Sportschuhe denken

Auskünfte und Anmeldungen:
Juliane Scheel, Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit im Siegerland Turngau
Am Rauhen Berg 12, 57271 Hilchenbach - Tel. 02733 7768 - E-Mail: jscheel@gmx.de

Siegerland Turngau e. V. 1886
Westfälischer Turnerbund - Deutscher Turnerbund

„Bewegung tut gut“

STG SIEGERLAND TURNGAU

13:30	**Begrüßung**			
13:40 – 14:30	**„Trainieren wie die Profis“** … Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Regeneration sind tägliches Geschäft der Fußballprofis. Vieles davon ist für jeden wertvoll … Sven Dietrich (AOK)	**„Den Körper mit dem eigenen Körper trainieren“** … das beste Fitness-Studio hat man jederzeit dabei – das eigene Körpergewicht … Juliane Scheel (TSG Helberhausen)	**„Alltags-Fitness-Test (AFT)“** … mit den verschiedenen Übungen des AFT die funktionale Fitness testen … Volker Arend (TVE Dreis-Tiefenbach) u. Erich Neuhaus (TG Grund)	
14:40 – 15:30	**„Kräftigung und Geschicklichkeit mit dem Gymnastikseil“** … das Seilchen ist mehr als Sprungseil, es lässt sich koordinativ, kräftigend einsetzen … Sabine Kühn (TG Fr. Kl.-Geisweid)	**„Am Ball bleiben – Workout mit dem Redondoball Plus“** … mit dem hellgrünen Ball die stabile Mitte aktivieren, die Beweglichkeit, Balance, Kraftausdauer und Stabilität verbessern … Karin Schach (TV Allenbach)	**„Alltags-Fitness-Test (AFT)“** … mit den verschiedenen Übungen des AFT die funktionale Fitness testen … Volker Arend (TVE Dreis-Tiefenbach) u. Erich Neuhaus (TG Grund)	**Vortrag „Ernährung und Fitness** Claudia Hübner, Ernährungsberaterin (AOK)
15:30 – 16:00	**Gemeinsame Kaffeepause**			
16:00 – 16:50	**„Yoga – Körperübungen im Einklang mit der Atmung“** … mit Yoga-Übungen die Muskulatur stärken und dehnen sowie die Körperkoordination mit der Atmung verbinden … Jürgen Dörr (TuS Eisern)	**„Mensch ärgere dich nicht – Rumpfkrafttraining einmal anders“** … Kräftigung der Rumpfmuskulatur auf neue Art und Weise … Heike Grimm (TG Grund)	**„Alltags-Fitness-Test (AFT)“** … mit den verschiedenen Übungen des AFT die funktionale Fitness testen … Volker Arend (TVE Dreis-Tiefenbach) u. Erich Neuhaus (TG Grund)	**Vortrag „Ernährung und Fitness** Claudia Hübner, Ernährungsberaterin (AOK)

Internet: www.siegerland-turngau.de ▪ E-Mail: info@siegerland-turngau.de

Siegerland Turngau e. V. 1886
Westfälischer Turnerbund - Deutscher Turnerbund

„Bewegung tut gut“

STG SIEGERLAND TURNGAU

Anmeldung bitte bis 9. Oktober 2019 an:

die Geschäftsstelle des Siegerland Turngaus, E-Mail: info@siegerland-turngau.de (Sammelmeldungen eines Vereins sind möglich)

Bitte die gewünschten Arbeitskreise ankreuzen:

Nr.	Angebot		Zeit	Teilnahme
1.	**Trainieren wie die Profis**	Bitte Isomatten mitbringen	13.40 – 14.30 h	
2.	**Training mit dem Körper**		13.40 – 14.30 h	
3.	**Gymnastikseil**		14.40 – 15.30 h	
4.	**Redondoball Plus**		14.40 – 15.30 h	
5.	**Yoga**		16.00 – 16:50 h	
6.	**Rumpfkrafttraining**		16.00 – 16:50 h	
7.	**Alltags-Fitness-Test**		13.40 – 14:30 h	
			14.40 – 15:30 h	
			16:00 – 16:50 h	
8.	**Vortrag Ernährung …**		14.40 – 15:30 h	
			16:00 – 16:50 h	

Bitte Name und Anschrift, Verein, … eintragen.*

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße: _____ Wohnort: _____

Tel.-Nr.: _____ E-Mail: _____

Verein _____

Überweisung der Teilnahmegebühr in Höhe von 10 Euro auf das Konto des Siegerland-Turngaus:
IBAN: DE49 4605 0001 0068 0020 39

* Hinweis zum Datenschutz: siehe www.siegerland-turngau.de