

Anmeldung zum Schnuppertag:

Name, Vorname: _____

abgegeben am: _____

Ich wähle:

Workshop	Nr.	Nr.	Nr.	Nr.	Nr.
alternativ:	Nr.	Nr.	Nr.	Nr.	Nr.

Ich bringe folgende Geräte mit:

Eigene Matte ja / nein

Für Drums Alive meinen Pezziball ja / nein

Für Nordic Walking meine Stöcker ja / nein

Am Veranstaltungstag hängen wir die Teilnehmerlisten aus. Habt ihr keine Alternative angegeben bzw. ist der von euch gewählte Kurs voll belegt, gehen wir davon aus, dass Ihr die freie Zeit nutzen wollt, um den Gesundheits-Check durchzuführen oder zu klönen. Ihr habt am Tag der Veranstaltung aber noch die Möglichkeit, spontan nach einem freien Workshop-Platz zu schauen.

Die Workshop-Plätze werden mit Eingang
der Anmeldungen vergeben –

frühzeitige Anmeldungen sichern die besten Plätze !

Im Namen des Teams
Christine Pohlmann

Anmeldung bis spätestens 21.08.2011:

per E-Mail: chrissipo@gmx.de | Fax: 04334 – 1834598
oder unter www.ssv-bredenbek.de

2. Schnupper-

Sonntag

des SSV Bredenbek



28.08.2011

9:40 Uhr Begrüßung & Einführung

9:50 Uhr Bauchtanz der Kindergruppe

10 - 14 Uhr Durchführung der Workshops

Es werden insgesamt 11 interessante Workshops angeboten. Zusätzlich habt ihr während der gesamten Zeit die Möglichkeit, einen Gesundheits-Check der Holsten-Apotheke aus Schacht-Audorf durchführen zu lassen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung kostet 2 € (Selter, Kaffee, Obst und Snacks stehen zur Verfügung).

Anmeldung bis spätestens 21.08.2011:

per Mail chrissipo@gmx.de
Fax 04334 - 1834598 oder
www.ssv-bredenbek.de

Fax an 04334-1834598 oder in den Briefkasten der Sporthalle

2. Schnupper-Sonntag des SSV Bredenbek: 28.08.2011

Zeit	Sporthalle	Walcott-Huus	Hütte	Sportplatz
10:00 Uhr	1) Musical mit Aleksandra Lilienthal	5) Workout mit Slide-Pads mit Christine Pohlmann	6) Wirbelsäulenmassage nach Breuss ** mit Christine Lablack-Broschat	10) Lauftraining für jedermann mit Henrik Bauer
10:45 Uhr	2) Step - einfach nur Spaß haben mit Christine Prieß	Ab 11 Uhr: Individueller Gesundheitscheck mit der Holsten-Apotheke sowie Getränke / Snacks	7) geführte schamanische Reise ** mit Christine Lablack-Broschat	
11:30 Uhr - 12:15 Uhr	P a u s e		P a u s e	
12:15 Uhr	3) Drums Alive mit Anke Outzen		8) Meditation mit Heilsteinen ** mit Anke Porsack	
13:00 – 14:00 Uhr	4) Core-Workout mit Togu Brasils mit Christine Prieß		9) Yoga fürs Büro mit Anke Porsack	11) Nordic Walking mit Aleksandra Lilienthal

1) Ein kleiner Ausflug in die Welt des Musicals. Mit einfachen Schritten erarbeiten wir eine kleine Choreographie aus einem bekannten Musical. Dabei wird der ganze Körper ordentlich in Schwung kommen. Wenn möglich, bitte 1 Hut mitbringen!

2) Eine Beispielstunde, in der jeder Teilnehmer, auch Anfänger, Einblicke über Möglichkeiten mit dem Step erhalten kann. Eine schöne Stunde, in der wir mit Hilfe von Musik unser Herz-Kreislaufsystem und unsere Koordination trainieren. Ein Rundum-Training mit einem motivierenden Ablauf, einer hohen Effektivität und leicht nachvollziehbaren Inhalten.

3) Drums Alive ist Trommeln auf Pezzibällen und zudem ein Ganzkörper- und Ausdauertraining, welches viel Spaß macht und Stress abbaut. Powervoll und laut werden wir versch. Varianten des Trommelns ausprobieren.

4) Sensomot. Training wird groß geschrieben, mit den Togu Brasils ist das möglich. Die Brasils wiegen jew. 270 Gramm, sehen aus wie kleine Kakteen, liegen aber angenehm in der Hand und enthalten ein Granulat, das man wie in einer Rassel schüttelt. Durch die Noppenoberfläche trainieren sie die Sensomotorik, ein Wahrnehmen mit allen Sinnen. Ein Training, das Spaß macht, leicht durchführbar ist, die Figur formt, den Rücken stärkt sowie die Haltung verbessert und das Bindegewebe strafft.

**** 6 - 8) jeweils max. 10 Personen!**

5) Sieht aus wie ein umgedrehtes Frisbee, kann aber viel mehr. Das Workout sorgt durch den intensiven Gleiteffekt für eine straffe Silhouette. Bei allen Übungen sind grunds. die Muskeln an Hüfte, Taille, Bauch + Rücken im Einsatz. Spez. Moves fordern auch noch Beine + Po. Bewegungen verlangen viel Konzentration, Körperspannung und Präzision. Sensationelles Körpertraining mit hohem Spaßfaktor!

6) Wir massieren uns gegenseitig und lockern, energetisieren und strecken die Wirbelsäule. So können wir Verspannungen entgegenwirken und das Nervensystem ausgleichen.

7) Mit rhythmischen Trommelschlägen begeben wir uns in Trance und entdecken die "nichtalltägliche Wirklichkeit".

8) In Stille sitzen und achtsam sein; dann erleben wir die Wirkung der Steine. Es ist immer wieder überraschend, die Heilsteine zu erleben und zu fühlen, was sie uns geben können.

9) Für Yoga brauchen wir nicht immer Matte, Kissen, usw. Auch im Büro oder auch im Auto kann ich Yoga praktizieren. Selbst Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, können im Sitzen oder mit dem Stuhl als Hilfsmittel Yoga ausüben. Heute probieren wir mal aus!