



TV Fürth +TV Sonderbach

In Zusammenarbeit mit dem LSB Hessen laden wir ein zum :

# Aktionssporttag

## für

## Frauen und

## Mädchen

# Putzmunter in die zweite in den Odenwald

20.08.2011 9.00 - 17.00 Uhr

TV Halle Fürth/Odw.

Schützengasse 14

Das Programm richtet sich an Frauen und Mädchen ab 12 Jahren, die gerne einen Tag lang neue/andere Sport- und Bewegungsformen ausprobieren möchten. Aus verschiedenen Workshops können sich die Teilnehmerinnen ganz individuell 2 auswählen. Egal ob sie die Kurse als Lizenzverlängerung nutzen möchten oder einfach nur Schwung in ihren Alltag bringen wollen. Kinder von 3-11 Jahren können bei Bedarf betreut werden.

## Workshops

9.00 - 9.30 Uhr Begrüßung und Warm up

### Samstag vormittags ab 9.30 Uhr

Gymnastik mit Alltagsmaterialien

Balance und Sturzprophylaxe

Spielerisches Fitnesstraining

Abenteuer Turnhalle

Tai Chi Chan

Zumba

Nordic Walking

### Samstag nachmittags ab 14.00 Uhr

Flexi Bar

Aktive Fußballarbeit

Mind Body

Fit mit Trommeln

Yoga für den Rücken

Dance-Dance

Kombifitness: Outdoor/Indoor

Als Abschluss des sportlichen Tages (17.15 Uhr) treffen wir uns in gemütlicher Runde zum **Handverwöhnprogramm** bei einem Glas Sekt.



Kosten:

2xWorkshop, Mittagessen, Kaffee u. Kuchen 45,- €

Mädchen 12-17 Jahre 35,- €

Kinderbetreuung inkl. ME pro Kind 8,- €

**Anmeldung** TV Fürth, Schützengasse 14, 64658 Fürth,  
Tel. 06253/21383, e-mail: tv-fuerth@t-online.de  
Anmeldeschluss: 30.06.2011

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ÜL: ja / nein  
Tel.-Nr. / e-mail Adresse \_\_\_\_\_

Workshop vormittags \_\_\_\_\_

Workshop nachmittags \_\_\_\_\_

Handverwöhnprogramm ja / nein

Kinderbetreuung gewünscht: Mädchen \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_  
Junge \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Anmeldeverfahren:

- schriftl. Anmeldung erforderlich (Anschrift siehe oben)
- ei ne Anmeldebestätigung erhalten Sie ca. 3 Wochen vorher
- die Teilnahmegebühr muss bis 07.08.11 überwiesen sein
- bei Rücktritt entstehen 5 € Bearbeitungsgebühren
- die Teilnahme an den Workshops geschieht auf eigenes Risiko und Gefahr. Wir haften nicht für selbstverschuldete Unfall- und Haftpflichtschäden. Für Vereinsmitglieder besteht Versicherungsschutz im Rahmen der Sportversicherung.
- die Workshops sind zur Lizenzverlängerung anerkannt
- bitte lockere Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Vormittags-Workshops:

### Sport & Spaß mit Alltagsmaterialien

Referentin: Heike Müller

Dieser Workshop widmet sich dem sportlichen Training mit Alltagsmaterialien wie Joghurtbecher, Luftballons oder Bierdeckel. Ohne großen Aufwand können Dinge des alltäglichen Lebens zu Trainingsgeräten für Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht umfunktioniert werden. Auch der Spaß darf bei diesem Workshop nicht zu kurz kommen.

### Balance und Sturzprophylaxe

Referentin: Gisela Ballüer

Gleichgewicht – das A und O für jedes Alter! Bleiben Sie in Balance und verringern sie damit ihr Sturzrisiko. Training der Balance mit unterschiedlichen Kleingeräten – spannend und konkret erlebbar gemacht: Ein spaßiges und schweißtreibendes Erlebnis.

### Spielerisches Fitnesstraining-

#### fitter Körper, wacher Verstand

Referentin: Sonja Hergert

Neben einigen neuen Ideen nach den spielerischen Aufwärm- und Ausdauertraining lernen wir viele Übungsformen mit und ohne Gerät kennen, um das Gedächtnis und seine Leistungsfähigkeit zu schulen und neue Verknüpfungen herzustellen. Dazu bietet die Kombination aus Bewegungs- und Gedächtnistraining ideale Voraussetzungen. Einen besonderen Schwerpunkt bilden das Koordinationstraining sowie Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.

### Abenteuer Turnhalle

Referentin: Tanja Bauer

Gemeinsam tauchen wir in Erlebniswelten von Kindern ein, wir werden eine Gerätelandschaft erstellen und eine mögliche Turnstunde erleben. Persönlichkeit, Wahrnehmung, Sozial-, Körper- sowie Materialerfahrungen stehen im Vordergrund.

### Tai Chi Chuan

Referentin: Burgi Stooß/Erika Radel

Erleben Sie eine Einführung in die Kurzform des Tai Chi Chuan im Wu-Stil. Tai Chi dient dem Erhalt der Elastizität, regt den Energiekreislauf an, fördert und erhält die Beweglichkeit der Gelenke und des Rumpfes und schult die Koordinationsfähigkeit der Extremitäten. Blockierungen und Verkrampfungen werden effektiv gelöst.

### Zumba oder So tanze ich mich fit

Referent: Sascha Schmitt

Die Mischung aus aufregenden lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik wird deinen Körper auf Hochtouren bringen. Sei bereit und verbrenne hunderte von Kalorien ohne es zu merken.

## Ergänzendes Training beim Nordic Walking

Referentin: Elke Riedel

Sie haben Lust auf Nordic Walking? Sie haben Spaß an Bewegung in der freien Natur? In diesem Workshop werden zusätzlich Koordinationsübungen, Kräftigung und Mobilisation eingebaut. Auch Biogym-Hanteln werden zum Einsatz kommen. Bitte Regenkleidung und wenn vorhanden, eigene Walkingstöcke mitbringen.



## Nachmittags-Workshops:

### Kombifitness: Outdoor/Indoor

Referentin: Renate Jodes

In diesem Workshop gehts zum Aufwärmen per Fuß in die freie Natur und danach zum Ausdauertraining aufs Indoor-Rad.

### Yoga für den Rücken

Referentin: Anja Helferich

Yoga ist nicht nur eine Trainingsmethode sondern eine Lebenseinstellung. Eine gekonnte Mischung aus Körperübungen (Asanas), speziellen Atemtechniken (Pranayama) und Meditation führen uns zu mehr Konzentration, innerer Ruhe und einem positiven Lebensgefühl.

### Mind Body

Referentin: Sonja Hergert

Hinter dem Begriff Mind-Body verstecken sich verschiedene westliche und östliche Techniken, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. Die Formen reichen von traditionellen Techniken, wie z.B. Tai Chi/Qi Gong oder Yoga, bis hin zu neueren MindBody Konzepten wie Pilates oder Feldenkreis. In allen MindBody Techniken kommt der Atmung eine bedeutende Rolle zu. Die Inhalte dieses Workshops spannen einen Bogen von „Mentaler Fitness“ bis zu dynamischen Elementen aus dem Bereich des Tanzes wie beispielsweise Energy Dance oder der Einsatz der Musik im ¾ Takt.

### Flexi Bar

Referentin: Heike Müller

Der Flexi Bar ist ein multifunktionales und 3-dimensionales Trainings- und Therapiegerät, das den Körper als Ganzes trainiert. Der in Schwingung gebrachte Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – eine reflektorische Anspannung des Rumpfes, die ansonsten nur sehr schwer erreicht werden kann, da eine willkürliche Ansteuerung nicht möglich ist. Bei diesem Training arbeiten die Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. Als Besonderheit ist das Training der Tiefenmuskulatur hervorzuheben. Wer schon immer mal mehr über das Training mit dem Schwungstab wissen wollte, ist in diesem Workshop genau richtig.

### Fit mit Trommeln

Referentin: Tanja Bauer

Bei diesem ganzheitlichen Workout werden traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommelns (mit Hilfe des Pezziballes) kombiniert. Mit Tipps für die Umsetzung mit Kindern/Jugendlichen.

### Dance-Dance-Dance

Referentin: N.N.

Schrittkombination zu fetziger Musik, verschiedene Schwierigkeitsgrade die Spaß machen und neue Herausforderungen wecken. Also Mädels – ab in die Halle – let's move!

### Aktive Fußarbeit

Referentin: Klara Petker

Bewegliche Zehen, die kräftig zupacken können, bringen die Füße bei jedem Schritt und auch bei jeder sportlichen Aktivität in die richtige Stellung. Fußgymnastik ist ab dem ersten Lebensstag möglich – und es ist ein ganzes Leben lang sinnvoll. Solange der Fuß seine ursprüngliche Beweglichkeit behält und eine kräftige Muskulatur entwickelt, ist das Risiko von Verletzungen, Haltungsschäden und Gehbehinderungen minimal.