

**Meldeformular für das
„Praxisforum Gesundheitssport – fit bis ins hohe Alter“ im Rahmen der
Seniorenspiele des KSB Landkreis Leipzig e.V. 2010**

am Samstag, 28.08.10 von 9.00-16.30 Uhr in 04683 Naunhof, Wiesenstraße „Parthelandsporthalle“ und Waldbad

An:

Kreissportbund Landkreis Leipzig e.V.
Bahnhofstraße 25
04683 Naunhof

Tel.: 034293/464090
Fax: 034293/ 464099
Mail: g.bienert@KSB-LL.de

Verein:

Ansprechpartner:

Anschrift:

Tel. / e-Mail:

ÜL/ Trainer Anzahl: Teilnehmer Sportler:

Hinweis: Die Teilnehmergebühr für die ÜL/Trainer beträgt 30,00 € und für zusätzliche Sportler/-innen pro Person je 10,00 €. Kommt der Verein aber mit 5 zusätzlichen Teilnehmern zum ÜL dann beträgt die Gesamtgebühr für diese 5 nur 30,00 €!

Workshopangebote mit folgenden Schwerpunkthemen zur Auswahl für jeden TN (je max. 90 Min.) <i>Bitte beachten nur max. 3 Angebote auswählen!</i>	Referenten	<i>Bitte beachten: nur max. 3 Angebote pro Teilnehmer auswählen, da das Umziehen und Pausen eingeplant werden müssen!</i> Teilnehmer – Namen eintragen:
1 – Theorie und Praxis zum Thema: „Aerobic im Gesundheitssport“ für alle Altersbereiche; Struktur einer ÜE mit Musik; Gestaltung leichter Choreogr.	Katrin Müller- Brenner <i>Fach-ÜL Gymn./Tanz Diplomlehrerin</i>	
2 – Praxis: „Rückenfit mit Pilates“- ein Mix aus Spannungsübungen, Beweglichkeitstraining und Haltungs- schulung für jedermann	Dr. Carola Wiesner <i>STV-Referentin; Diplomsportlehrerin</i>	
3 – Theorie und Praxis zum Thema: „Koordinationstraining zur Verbesserung von Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung“	Dr. Carola Wiesner <i>STV-Referentin; Diplomsportlehrerin</i>	
4 – „Yoga für jedermann“ – die einfachsten und wirkungsvollsten Übungen für ein besseres Wohlbefinden	Adina Gründling <i>STV-Referentin; Tanzchoreographin; Sport- und Erz.wissenschaftlerin</i>	
5 – „HipHop für Senioren?!- spezielle Tipps und Tricks für einen interessant gestalteten Übungsbetrieb	Adina Gründling <i>STV-Referentin; Tanzchoreographin; Sport- und Erz.wissenschaftlerin</i>	
6 – Wassergymnastik mit Geräten im Flachwasser	Gudrun Opelt <i>Fach-ÜL HSG DHfK Lpz.</i>	
7 – Funktionsgymnastik im Tiefwasser	Gudrun Opelt <i>Fach-ÜL HSG DHfK Lpz.</i>	
8 – Aqua-Jogging für jedermann (Kreislaufttraining, Muskelkräftigung)	Gabriele Bienert <i>Fach-ÜL Präv.Ges.sport Bildungsreferent KSB LL</i>	