

Anmeldung erforderlich!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren **Wunsch-Workshop** sowie eine **Alternative aus der gleichen Gruppe** an.

Die **Teilnahmegebühr** in Höhe von 35,-- Euro werden wir per **Bankeinzug** einziehen. Bitte halten Sie Ihre **IBAN + BIC** bereit.



Haben Sie noch Fragen?

Sie sind herzlich eingeladen, detaillierte Informationen über die Inhalte der Workshops unter www.kreissportbund-viersen.de abzurufen.

Gerne hilft Ihnen Frau Schleuter unter der Rufnummer 02162 39-1741 weiter.

KreisSportBund Viersen e.V.

Rathausmarkt 3 • 41747 Viersen
Tel. 02162 39-1744 • Fax 02162 39-281744
E-Mail: Kristina.Nowas@kreis-viersen.de

SIE haben die Wahl - worauf warten Sie noch?!

Wenn Ihnen das Angebot gefällt, empfehlen Sie es weiter.



KreisSportBund
Viersen e.V.



Da muss ich dabei sein!

TRENDS 2014

Samstag, 13. September 2014, 10:00 Uhr
Schulzentrum Grefrath



SPORT BEWEGT KREIS VIERSEN!

Wichtige Informationen

Veranstaltungsort:
Schulzentrum Burgweg
47929 Grefrath

Teilnahmegebühr:
35,-- Euro

Anmeldeschluss:
15. August 2014

Hinweis:
Für Verpflegung ist selbst zu sorgen!

Fotos: www.lsb-nrw.de/bilddatenbank • Andrea Bowinkelmann, Michael Grosler





...für mehr Fitness, Gesundheit und Wellness

Egal ob an/mit Geräten, Indoor oder Outdoor

TOP 30 - wahlweise

Für MINIMALISTEN - AKTIV-Häppchen

Leichte Kost, aber sehr gehaltvoll

Für EILIGE - FAST-Fitness

Sportliches Futter

Für GENIESSER - POWER TO GO

Zeit für angemessene Kraft- und Ausdauer-Menüs

Erleben Sie eine Vielzahl sportlicher Trends und sammeln Sie praktische Ideen für ihre Tätigkeit.

Finde heraus was gut ist.

Sie können aus jeder Gruppe **nur einen Workshop** auswählen. Bitte geben Sie jeweils einen Alternativwunsch **aus der gleichen Gruppe** an!

Eine genaue Beschreibung der Workshops befindet sich auf unserer Internetseite.

Unsere Specials im Überblick

Gruppe 1

10:00 - 11:15 Uhr

- Nr. 1 Core Training – die wahre Quelle der Kraft
- Nr. 2 Krassfit – der angesagte Fitnesstrend
- Nr. 3 Redondo meets Brasil
- Nr. 4 Gymstick Special
- Nr. 5 Qigong für den Rücken
- Nr. 6 Crossboccia - einmal anders erleben
- Nr. 7 Segelfliegen
- Nr. 8 Sportmassage - Tue dir Gutes

Gruppe 2

11:30 - 12:45 Uhr

- Nr. 9 Strong Yoga
- Nr. 10 Highlights Fibo 2014
- Nr. 11 Drums Alive-Percussion mit dem Pezziball
- Nr. 12 Kraftfitness - Hart aber herrlich
- Nr. 13 Balance Pads
- Nr. 14 Brain Walking - Gedächtnis-training
- Nr. 15 Boule ist cool
- Nr. 16 Heiße Pflaster - Kinesiology-Tapes können...

Gruppe 3

13:30 - 14:45 Uhr

- Nr. 17 KinBall - Riesenspaß mit riesen Ball!
- Nr. 18 Hula Hoop - mit Gewichtsreifen ins Schwitzen
- Nr. 19 SLASH Pipes
- Nr. 20 LESMILLS - BODYVIVE®
- Nr. 21 Yoga Flow - Im Fluss bleiben für Fortgeschrittene
- Nr. 22 IdeenTrimmPfad - der neue Fitnessparcours für das Gehirn
- Nr. 23 Trainings mit XCO®
- Nr. 24 Pilates Best Age

Gruppe 4

15:00 - 16:15 Uhr

- Nr. 25 Zumba® Fitness
- Nr. 26 Trainings mit Flexi-Bar
- Nr. 27 Burnout war gestern
- Nr. 28 LESMILLS-BODYBALANCE®
- Nr. 29 Eat, Drink, Train
- Nr. 30 Cardio Kick
- Nr. 31 Glück für den Rücken

