

Name, Vorname	
Strasse, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon	
email	
Verein	Funktion im Verein
SEC-Nr./GymCard-Nr. (wenn vorhanden)	Alter

Einzugsermächtigung

Die Teilnahme-Gebühr in Höhe von <input type="text"/> Euro buchen Sie bitte von folgendem Konto ab:	
Konto-Nr.	BLZ
Bankinstitut (mit Ortsangabe)	
Kontoinhaber	

Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts (s.o.) keine Verpflichtung zur Einlösung.

Ort, Datum	Unterschrift Kontoinhaber/in
------------	------------------------------

Turnkreis Göttingen
 c/o Christoph Hannig
 Rasenweg 11
 37120 Eddighausen



18. September 2010 TK Göttingen

Sporthallen des Felix-Klein-Gymnasiums

--- ACHTUNG ---

Mittags wird für alle Teilnehmer ein Salatbuffet angeboten, dessen Kosten bereits **in der Anmeldegebühr enthalten** sind. Zusätzlich bietet eine kleine, mobile Cafeteria den ganzen Tag Kaffee und Kuchen an.

--- ACHTUNG ---

Die Teilnahme am Trend Event in Göttingen bringt 8UEs für die Verlängerung der ÜL-C-Lizenz, FÜL-Aerobic & FÜL-Gesundheit.

--- ACHTUNG ---

Der Aqua-Kurs findet im Hallenbad (28 °C) statt.

--- Wiederholung der Anmeldebedingungen ---

Die Anmeldung wird seitens des Turnkreis Göttingen nicht bestätigt. Eine weitere Benachrichtigung erfolgt nur, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet.

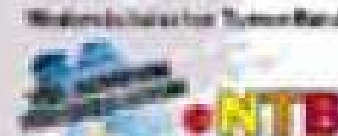
Der Betrag wird im Vorfeld der Veranstaltung per Lastschrift eingezogen.

Ansprechpartner und weitere Infos bei:

Christoph Hannig
 Turnkreis Göttingen
 ☎ 05594 - 931 33
 topfi.hannig@gmx.de



Göttingen 18. September 2010



Aerobic

Kräftigung

etwas sanftes

Specials

9.00

Begrüßung und Organisatorisches

DanceAerobic für Fortgeschrittene

Kati Ludwig

Geht Dir die klassische Aerobic nicht weit genug? Möchtest Du neue Raumwege, Drehungen und Schrittvarianten kennenlernen? In diesem Kurs kann jeder sein Basiswissen erweitern und fortgeschrittene Teilnehmerinnen einfach nur Spaß haben.

Pilates mit Kleingeräten

Silke Guercke

Aufbauend auf den Grundlagen und Prinzipien des Pilates-trainings bietet das Arbeiten mit Kleingeräten eine Erweiterung des Bewegungsrepertoires für alle, die erfolgreich die Körpermitte stabilisieren wollen. Workshop mit Übungen auf verschiedenen Levels.

Beckenbodengym. in Theorie & Praxis

Steffi Bräuer

Kurze Erläuterungen zum Beckenboden in der Theorie. Förderung der Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur. Wie wichtig sind Schnellkraft, Kraftausdauer und Entspannung? Wie setze ich dies praktisch um?

Drums Alive für Einsteiger

Sharon Jackson

A Dance and Rythm Celebration
Drums Alive kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln. Ein Programm für jedes Alter und ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele.

Salsa Aerobic

Kerstin Hecking

Hüftschwung erlaubt! Es erwartet dich eine sprühende Choreographie aus Aerobic und Salsaschritten zu Latinorhythmen.
Für Mittelstufe/ mit Vorerfahrung im Tanz/ Aerobic.

Neue Ideen für ein klassisches Workout

Yvonne N.N.

Hier gibt es ein spitzen Ganzkörper-Workout, das es wirklich in sich hat. Mit ein bisschen Fantasie wirst auch Du schnell viele neue Übungen für Dein Krafttraining zuhause (er)finden.

Anatomie Zum Anfassen

Steffi Bräuer

Den Teilnehmern wird im theoretischen Teil die funktionelle Anatomie einzelner Muskelpartien erläutert. In der Praxis wird der Verlauf und die Funktion selbst erfühlt. Mit dem neuen Wissen werden dann gezielte Übungen erarbeitet und durchgeführt.

Drums Alive Power-Beats

Sharon Jackson

Fühle den Rhythmus, spüre die Kraft der Trommeln, aktiviere all Deine Sinne und Du wirst begeistert sein.
Das Vibrieren der Percussions und die Power der Trommeln versetzt jeden Teilnehmer in einen Rausch von positiver Energie.

Mittagspause

Aerobic für Einsteiger

Kati Ludwig

Dieser Kurs ist sowohl für Aerobic-Neulinge als auch für Teilnehmer aus dem Anfängerbereich geeignet.
Grundlegende Aerobic-Schritte, Abrolltechniken sowie einfache Armbewegungen finden sich abschließend in einer kleinen Choreografie wieder.

Rückenkräftigung mit Stab

Steffi Bräuer

der gute alte Gymnastikstab neu entdeckt! Dieser Workshop gibt viele neue Anregungen, wie wir die Muskulatur trainieren, die für die Statik der Wirbelsäule wichtig ist. Die Rumpfstabilisation hat dabei einen festen Platz, die Muskulatur zu aktivieren und stärken.

Trilo-Chi

Kerstin Hecking

Trilo-Chi ist eine wunderbare Verbindung westlicher Group-Fitness mit fernöstlichen Disziplinen. Mit Elementen aus Qi Gong, weichen, fließenden Bewegungen für das Herzkreislaufsystem und kräftigenden Elementen aus Yoga, Pilates und Rückenfitness fühlst Du Dich frisch und erholt.

Slackline

N.N.

Slacklining oder Slacken ist Trendsport - Die Anforderungen an den Sportler besteht aus einem Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination und schult das Gleichgewichtsgefühl. Ein Workshop zum Schnuppern und Ausprobieren.

Step-Aerobic

Yvonne N.N.

Lass dich mitreißen von dem fließenden und klaren Choreographieaufbau bis hin zur Masterclass!
Für Mittelstufe/ mit Step-Vorerfahrung.

Summer-Flow Yoga

Kerstin Hecking

Passend zu diesem heißen Sommer ermöglichen fließend ineinander übergehende Yogagrundhaltungen eine Reise zu sich selbst. Eingebettet in Atemübungen und einer Entspannung werdet Ihr in dieser Yoga-Stunde ein Gefühl der Freiheit erleben.

Aqua für Einsteiger

Steffi Bräuer

Intensive Bewegungen des Oberkörpers und der Beine werden in verschiedenen Varianten gegen den Wasserwiderstand und die Auftriebskraft ausgeführt. Dabei stehen Kondition und Ausdauer im Vordergrund.

16.40 - 17.00

Finale - gemeinsamer Abschluss

Anmeldung

- Die Anmeldung muss schriftlich per Post erfolgen!
- Für jeden Teilnehmer muss eine Anmeldung ausgefüllt werden (Gruppen nutzen diesen Flyer bitte als Kopiervorlage).
- Die Lehrgangskosten sind an Anmeldezeiträume und den Besitz der SportEhrenamtsCard/GymCard gebunden:

Anmeldung bis zum	06.08.10	03.09.10
mit SEC/GymCard *	25,- €	35,- €
ohne SEC/GymCard	35,- €	50,- €

- * Vereinsgruppen können über die SEC/GymCard der Übungsleiter vergünstigt teilnehmen.
- Die Anmeldung wird seitens des Turnkreis Göttingen nicht bestätigt. Eine weitere Benachrichtigung erfolgt nur, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet.
- Die Lehrgangsgebühr wird im Vorfeld der Veranstaltung vom Turnkreis Göttingen per Lastschrift eingezogen. Abmeldung bis zum 06.08.10 beinhalten eine Bearbeitungsgebühr von 10,- €. Bei einer Abmeldung nach diesem Datum oder bei Nicht-Teilnahme keine Erstattung der Lehrgangsgebühr.
- Es werden keine Fahrtkosten erstattet.

Persönlicher Workshop-Plan

Suchen Sie sich aus jedem Block Ihren Wunsch-Workshop und einen Ausweich-Kurs aus (falls Ihre 1.Wahl schon voll ist) und tragen Sie den Titel hier ein:

	1. Wahl	2. Wahl
Block 1 9:15 - 10:35		
Block 2 10:50 - 12:10		
Block 3 13:30 - 14:50		
Block 4 15:05 - 16:25		

Ort, Datum

Unterschrift