



# Aktionssporttag für Frauen und Mädchen 25.08.2018

**Bewegung tut gut - Mach mit!**

8:30 - 17.00 Uhr

TV Halle Fürth/Odw.  
Schützengasse 14

Das Programm richtet sich an Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die gerne einen Tag lang neue/andere Sport- und Bewegungsformen ausprobieren möchten. Aus verschiedenen Workshops können sich die Teilnehmerinnen ganz individuell 4 auswählen. Verbringen Sie einen Tag unter Gleichgesinnten und bringen Sie Ihre Freundinnen gleich mit!

## Workshops

### Ernährung

**W318 15:30-17:00 Uhr**

Referentin: Johanna Brenneis

Was ist eigentlich gesunde Ernährung? Mit einem kurzen Vortrag und gesunden Köstlichkeiten werden Sie schlauer.

### Faszien und Beckenboden

**W319 13:30-15:00 Uhr**

Referentin: Kerstin Schneider

Mit dem richtigen Training unserer Faszien können wir unsere Regenerationszeit erheblich verkürzen und somit noch schneller fit werden für das nächste Training. Neben der Steigerung der Leistungsfähigkeit werden vor allem Bewegungsabläufe durch geschmeidige Faszien verbessert.

### PME

**W320 13:30-15:00 Uhr**

Referentin: Anja Helfrich

Gegen Stress können Sie die Muskeln spielen lassen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie diese anspannen um zu entspannen.

Beginn 08:30 Uhr mit Begrüßung und gemeinsamem Warm-up

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



### Kosten:

4xWorkshop, Mittagessen, Kaffee u. Kuchen 60,- €  
Mädchen 14-17 Jahre 55,- €  
Kinderbetreuung auf Anfrage

**Anmeldung** TV Fürth, Schützengasse 14, 64658 Fürth,  
Tel. 06253/21383, e-mail: tv-fuerth@t-online.de  
Anmeldeschluss: 15.07.2018

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

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

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

Tel.-Nr. /E-Mail Adresse \_\_\_\_\_

Folgende Workshops buche ich verbindlich (bitte W-Nr. eintragen)

		1.Wahl	2.Wahl*
Sa. 25.08.2018	09.00 – 10.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11:00 – 12:30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13:30 – 15:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15:30 – 17:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*falls der Workshop der 1. Wahl ausgebucht ist  
Handverwöhnprogramm ja / nein

Anmeldeverfahren:

- schriftl. Anmeldung erforderlich (Anschrift siehe oben)
- eine Anmeldebestätigung erhalten Sie ca. 3 Wochen vorher
- die Teilnahmegebühr muss bis 15.08.18 überwiesen sein  
TV Fürth Frauenaktionssporttag IBAN: DE06509514690002053842  
BIC: HELADEF1HEP
- 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.
- Wir weisen darauf hin, dass auf der Veranstaltung Fotos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des TV Fürth gemacht werden.
- bitte lockere Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## Workshops:

### Balance

**W301 9:00-10:30 Uhr**

Referentin: Johanna Brenneis

Der Gleichgewichtssinn steuert den Körper wie ein dreidimensionales Navigationsgerät durch den Raum. Seine Zentrale sitzt tief im Ohr und signalisiert Muskeln und Gelenke. Haltung bewahren!

### Drums Alive

**W302 9:00-10:30 Uhr**

Referentin: Kerstin Schneider

Ein Cardio Workout mit Beats.

Fettverbrennung, Muskelaufbau, Kreislauf-Training und Brainfitness. Wer bei Drums Alive mitmacht, fördert die Gesundheit auf vielen Ebenen.

### Aerobic Mix

**W303 11:00-12:30 Uhr**

Referentin: Kerstin Schneider

Schritt für Schritt in Schwung mit Grundsritten des Aerobic (Repeater, V-Step und Co.) und verschiedenen tänzerischen Bewegungsabläufen. Aerobic bedeutet Konditionsaufbau und jede Menge Spaß.

### Jumping Fitness

**W304 9:00-10:30 Uhr**

Referentin: Tanja Bauer

**W305 11:00-12:30 Uhr**

Effektive Kalorienverbrennung. Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Es ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Außerdem macht Jumping Fitness glücklich, denn bei diesem Workshop werden Glückshormone ausgeschüttet.

### Schulter und Nacken

**W306 11:00-12:30 Uhr**

Referentin: Johanna Brenneis

Verspannt? Wer dieses Problem kennt, ist hier genau richtig. Mit verschiedenen Übungen die Verspannung lösen und den Rücken kräftigen und dehnen.

### Tai Chi Chuan

**W307 9:00-10:30 Uhr**

Referentin: Burgi Stooß

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.

### Kreativer Tanz

**W308 9:00-10:30 Uhr**

Referentin: Nadine Dreier

Hier werden Fantasie und Lebensfreude geweckt. Der Kreative Tanz ermöglicht Ihnen einen freien, fantasievollen und spielerischen Zugang zu Tanz und Bewegung und passt sich der Individualität der einzelnen Körper an. In Körperwahrnehmungsübungen, Improvisationsaufgaben oder themenspezifischen Übungen können Sie sich selbst und Ihren Körper noch besser kennenlernen und dabei auch noch viel Spaß haben. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet und erfordert keine Tanzerfahrung.

### Rücken Fit

**W309 11:00-12:30 Uhr**

Referentin: Burgi Saatz

**W321 13:30-15:00 Uhr**

Haltung bewahren, locker bleiben. Damit der Rücken im Alltag eine ‚tragende Rolle‘ spielen kann, sollen Rückenschmerzen, Verspannungen und Muskelverhärtungen durch gezielte Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen vermieden oder reduziert werden.

### Yoga

**W310 11:00-12:30 Uhr**

Referentin: Anja Helfrich

Muskulärer Aufbau und mentale Entspannung. Basierend auf dem klassischen Hathayoga findet ein spielerisches Kennenlernen des Körpers verbunden mit fließenden Bewegungen und konzentriert gehaltenen Körperstellungen statt. Die Übungen werden geführt von der Atmung, der inneren Ausrichtung und hoher Achtsamkeit. So können sich Körper, Geist und Seele sammeln und neue Kräfte schöpfen.

### Jazz-&Modern-Dance

**W311 11:00-12:30 Uhr**

Referentin: Nadine Dreier

Ausdrucksstarke und dynamische Moves durch den Wechsel von Körperspannung und Entspannung, tolle Musik und vor allem Spaß erwartet Sie hier! Das Warm Up mit Stretching enthält Grundlagen aus dem Techniktraining für Jazz- und Modern-Dance. Es wird anschließend gemeinsam eine Choreografie einstudiert, die Ihnen den Spaß am Jazz- und Modern-Dance vermitteln soll. Der Kurs richtet sich an alle Frauen der Grund- und Mittelstufe im Bereich Tanz. Also, einfach ausprobieren und den tänzerischen Erfahrungsschatz erweitern!

### Line Dance

**W312 15:30-17:00 Uhr**

Referentin: Susanna Stier

Jeder für sich und alle zusammen in Reihen und Linien aufgestellt werden Choreografien zu Country- und Pop-Musik erarbeitet. Have fun!.

### TRX

**W313 13:30-14:15 Uhr**

Referentin: Johanna Brenneis

TRX ist eine optimale Mischung aus Halt und Beweglichkeit, um gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität zu trainieren. Die Übungsintensität kann dabei jedem Fitnessniveau angepasst werden.

### In Kombi mit

#### Mobitrain

**14:15-15:00 Uhr**

Referentin: Johanna Brenneis

Gewinnen Sie mit Mobitrain Lebensqualität, indem Sie Ihre Mobilität steigern. Ganz unter der Devise ‚Sport ist mehr als nur Kraft‘ kommt es beim hochwertigen Gerätezirkel Mobitrain ganz auf die Beweglichkeit an.

### Energy Dance

**W314 13:30-15:00 Uhr**

Referentin: Annemarie Rösner

Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik?

Die vielfältigen Bewegungsimpulse beim Energy-Dance trainieren das Herz-Kreislauf-System, tanzen Spannungen weg und energetisieren den ganzen Körper.

### Ihr persönlicher Weg zur Entspannung

Referentin: Nadine Dreier

**W315 15:30-17:00 Uhr**

Wir Menschen sind nicht alle gleich, daher ist es logisch, dass es nicht eine einzige Entspannungstechnik geben kann, die für alle gleichermaßen funktioniert. Was beruhigt und entspannt Ihren Körper und Geist? Indem Sie verschiedene Methoden kennenlernen und ausprobieren, haben Sie am Ende der Kurseinheit vielleicht eine Antwort auf diese Frage gefunden.

### Gehirnjogging

**W316 15:30-17:00 Uhr**

Referentin: Renate Jodes

Unser Gehirn arbeitet mit unserem Körper zusammen. Oder etwa nicht? Bei verschiedenen spielerischen Übungen werden wir Sie und Ihr Gehirn auf die Probe stellen.

### Füße und Hände

**W317 13:30-15:00 Uhr**

Referentin: Renate Jodes

Füße und Hände werden den ganzen Tag belastet, halten uns den ganzen Tag im Gleichgewicht oder müssen schwere Dinge tragen. Allerdings dankt man es Ihnen kaum. Hier und da ein bisschen Creme oder Nagellack, aber das reicht nicht aus. Jetzt ist es an der Zeit die volle Aufmerksamkeit auf Hände und Füße zu legen. Sie werden überrascht sein!