

Einladung Übungsleitertreff 20.11.2016 Dorsten

eine Kooperationsveranstaltung vom

Stadtsportverband Dorsten

und dem Kreissportbund Recklinghausen



Neue Programmabfolge

Step-Aerobic... ...mal anders	Taekwondo ...nicht nur Kampfkunst	Qigong ...mehr als Entspannung
---	--	---



Neu: Fitness-Food: ...



Zum Programm*:

- Beim Step-Aerobic gibt es ein ansprechendes Workout – auch wer kein Step-Combi-Künstler ist, findet seinen Spaß!
- Taekwondo/Kampfkunst – Selbstverteidigung in den Breitensport integrieren!
- Qigong – Bewegungsfolgen erlernen – langsam aber sehr effektiv!

*die Praxisteile finden in 3 Gruppen statt, die im rotierenden System alle 3 Themen durchlaufen. Es gibt zwischen den Praxiseinheiten kurze Pausen, in denen warme und kalte Getränke zu sich genommen werden können. Eine gemeinsame kurze Praxiseinheit Qigong (10 min) rundet das Programm ab. Im Anschluss gibt es ein Buffet mit leckeren leichten Speisen und die Gelegenheit für viele gute Gespräche. ☺

Ablauf:

Anmeldung	ab 13.15 Uhr
Begrüßung und Gruppeneinteilung	13.30 - 13.40 Uhr
Praxisteil 1 *	13.45 - 14.45Uhr
Hallenwechsel - Trinkpause	14.45 – 15.00 Uhr
Praxisteil 2 *	15.00 - 16.00 Uhr
Hallenwechsel - Trinkpause	16.00 - 16.15 Uhr
Praxisteil 3 *	16.15 - 17.15 Uhr
Gemeinsamer Abschluss Qigong	17.20 – 17.30 Uhr
Fitness-Food und Zeit zum Austausch	ab 17.45 Uhr

Teilnahmegebühr 15,00 €

Info und Anmeldung bis 13.11.2016 bei:

Stadtsportverband Dorsten: Andrea Terboven
Tel. 02362 - 663891 (Mo u. Do vormittags)
info@stadtsportverband-dorsten.de

Heike Kapteinat Tel. 02362 - 44688,
Sport_Aktiv@web.de

Teilnahmegebühr (15,00 €) bitte **bis zum 17.11.2016** auf das Konto des SSV Dorsten, Sparkasse Vest - **IBAN: DE41 4265 0150 0010 0127 22** BIC: WELADED1REK, überweisen.

- Bitte angeben, ob eine Teilnahme am gemeinsamen Essen gewünscht ist!!!

Sonntag 20.11.2016 - 13.15 Uhr Sporthalle Petrinum, Dorsten

**46282 Dorsten
Maria-Lindenhof,
Eingang Kurt-Schumacher-Str. 25**

- von der Innenstadt kommend, auf der B 224 zwischen Wesel-Datteln-Kanal und Lippe rechts abbiegen in Richtung Freizeitbad Atlantis / Eissporthalle, dann links abbiegen und gerade aus am Atlantis und dem Olymp-Sportpark vorbei -> linke Seite: Eingang zur Sporthalle Petrinum
- vom Gemeindedreieck kommend, auf der B 224 in Richtung Freizeitbad Atlantis abbiegen, nach dem Freizeitbad Atlantis links abbiegen und an dem Olymp-Sportpark vorbei -> linke Seite: Eingang zur Sporthalle Petrinum