

Informationen zum Fitnessstag

- Teilnahmegebühr 10 € inkl. anschließendem Kaffee und Kuchen
- Anmeldung bis zum 20.05.2016
- online unter www.vfl-rastede.de/kurse
- Die gewünschten Workshops werden nach Eingang vergeben
- Treffpunkt: Sportforum Vfl Rastede, Schloßstraße 33
- Bitte geeignete Sportkleidung und ggf. ein Handtuch mitbringen



Mit freundlicher Unterstützung durch:



Veranstalter:
Vfl Rastede, Schloßstr. 33, 26180 Rastede

Kontaktadressen:
Geschäftsstelle Vfl Rastede
Tel.: 04402-82992
E-Mail: info@vfl-rastede.de
Info: www.vfl-rastede.de

Frauke Lehnert
Fachwartin Fitness und
Gesundheitssport
Tel.: 04402-4684
E-Mail: h.lehnert@gmx.de

Katja Ratje
Fachwartin Fitness und
Gesundheitssport
Tel.: 04486-9148482
E-Mail: kbodenstab@web.de



Fitness für Dich

Brinkhaus / Ferchow | www.bf-net.de



Samstag, 4. Juni 2016

10 – 14 Uhr, Vfl Rastede, Schloßstr. 33, Rastede

Fitness für Dich Ausprobieren. Kennenlernen. Mitmachen.

So lautet das Motto des 1. Fitnessstages, zu dem der VfL Rastede herzlich einlädt.

Unter fachlicher Anleitung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern des Vereins werden vielfältige Fitnessangebote vorgestellt. Jede Frau und jeder Mann kann aus 9 Bewegungsangeboten ein ganz persönliches Programm von bis zu drei Übungsstunden zusammenstellen. Das ist die ideale Gelegenheit, auch ohne sportliche Vorerfahrungen, Neues zu erleben.

Wir freuen uns auf Dich!



BOP TRAINING » gezieltes Training von Bauch, Beckenboden, Beine (Po), Brust und Rücken

CROSSFIT » intensive Ausdauer- und Kräftigungsübungen aus dem Turnen und der Leichtathletik, meistens in Form von Zirkeltraining

FASZIEN TRAINING » gezieltes Training der, die Muskelgruppen umschließenden, Bindegewebshüllen

FLEXIBAR » gesundheitsbewusstes Kraft- und Ausdauertraining durch Aktivierung tieferliegender Muskelpartien mit dem Schwungstab

KIQUERA » effektives Herz-Kreislauftraining mit Elementen der Selbstverteidigung bei Latinomusik

STEP AEROBIC » Herz-Kreislauftraining nach moderner Musik mit dem Steppbrett

STEPPTANZ (Ceili) » Tanzen in der Gruppe zu irischer Musik

YOGA » Stufen über Bewegung – Atemführung, Körperhaltung, Rückzug der Sinne, innere Konzentration – in die Stille

ZUMBA » tänzerische Bewegungen und Spaß bei lateinamerikanischen Rhythmen

10:00	Begrüßung im Sportforum		
10:15 - 11:15	Kiquera	Step Aerobic	Crossfit
11:30 - 12:30	BOP Training	Flexibar	Faszien-training
12:45 - 13:45	Yoga	Stepptanz	Zumba
ab 13:45	Abschluss bei Kaffee und Kuchenbuffet		

Anmeldungen nur online: www.vfl-rastede.de/kurse