

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum 4. Aktionstag
"Lust auf Fit" am 9. Sept. 2006 verbindlich an.

Name, Vorname

Str., Hausnr.

PLZ, Wohnort

Geb. Datum Telefon

Krankenversicherung

E-Mail Adresse

Kinderbetreuung (falls benötigt, bitte ankreuzen)

Anzahl & Alter der Kinder: _____

Ich überweise die Teilnahmegebühr von 30,- € auf vorne
genanntes Konto. Für AOK – Versicherte ist die
Teilnahme kostenfrei! Bei erfolgreicher Teilnahme
erstattet die AOK – Die Gesundheitskasse ihren
Versicherten die Teilnahmegebühren.

**Wichtig: AOK-Versicherte bitte hier Ihre Bankverbindung
eintragen:**

Datum, Unterschrift

Eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen geht
mir einige Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich zu.

AOK – Die Gesundheitskasse und das Bildungswerk Sport stellen ihre aktuellen Gesundheitsprogramme

vor.

Es ist wieder soweit: Wir laden Sie herzlich
ein, bei unserem 4. Aktionstag am 09.

September in Schifferstadt dabei zu sein!

Und es ist noch ein bisschen mehr geworden:

In diesem Jahr stehen **über 35**
unterschiedliche Workshops mit neusten
Trends zur Auswahl!

Schwerpunktthema Wellness

Auch bei uns steht das Thema „Wellness“
ganz weit oben – interessante und sicherlich
noch unbekannte Inhalte machen hier
neugierig auf Neues!

Die Fitness ruft!

Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene
finden bei uns passende Angebote, ob im
Wasser, in der Halle, im Wald oder zu
fetzigen Rhythmen. Erstmalig wird es mit
unseren doppelstündigen Workshops einen
erweiterten Outdoorblock geben – damit sich
Ausdauer auch lohnt...

Körper und Seele

Erfahren Sie verschiedene Ganzkörper-
Trainingsmethoden, die Atemtechniken,
Kraftübungen, Koordination und
Entspannung verbinden.

Gesunde Küche

Raffinierte Rezepte, gesunde Zutaten und
pfiffige Tipps erhalten Sie in unseren
Ernährungsangeboten.

Machen Sie mit und melden Sie sich gleich
an. So macht Gesundheit Spaß!

**Neu: Mit Kinderbetreuung von 9:00 –
17:00 Uhr für Kinder von 4 – 12 Jahre!**

**Bitte schicken oder mailen Sie Ihre
Anmeldung an:**

Bildungswerk Sport
Martina Unterleiter
Am Sportzentrum 6,
67105 Schifferstadt
Tel.: 06235 / 3468

Mail: AS-Ludwigshafen@BildungswerkSport.de
Bank : Sparkasse Vorderpfalz, BLZ : 545 500 10,
Kto. : 190081539

AOK – Die Gesundheitskasse
Tel.: 0621 / 5617 – 332



**Lust auf Fit
4. Aktionstag für alle**

**von
AOK – Die Gesundheitskasse
und
Bildungswerk Sport**

**9. September 2006
8:30 - 17:00 Uhr**

**Sportschule Schifferstadt
Am Sportzentrum 6**



**NEU:
Mit Kinderbetreuung!
Wellness-Block!**

Wir machen Sie fit!

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Wellnessblock	Outdoor	Ernährung & Vortrag	Ringerhalle
09:00-09:45		Im Schwimmbad: Aquarobic			Qigong		
Eröffnung und Begrüßung in der Sportschule							
10:15-11:00	Dance - Aerobic		Krafttraining mit Tubes	Fußreflexzonen- massage	Nordic-Walking E/F, Running E, Inline-Skating	Der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht	Yoga
11:15-12:00	Flexibar		Shiatsu	Schulter- / Nackentraining		Fisch – lecker & gesund	Power - Yoga
12:15-13:00	“Wirbelsäule einmal anders”		Fitmix	Atemtraining		Ernährung maßgeschneidert	Pilates
Mittagspause (Verpflegung zum Selbstkostenpreis)							
14:15-15:00	Koordination		Rückenfitness	Do-In-Übungen		Well-Food 1	Body & Mind
15:15-16:00	Zirkeltraining		Bauch spezial	Shiatsu		Well-Food 2	Beckenbodentraining
16:15-17:00	Entspannungs- quickies		Kampf den Pfunden	Klangschalen- meditation	Qigong	Vortrag: Osteoporose	Progressive Muskelentspannung

Aquarobic	Spaß & Power im Wasser. Der aktive Einstieg in den Tag!
Atemtraining	Richtig atmen??? Ist das wichtig?? Funktioniert doch eh von allein! Von wegen....
Bauch spezial	„Bauch weg!“ – wer hätte nicht gerne etwas weniger? So klappt’s!
Beckenbodentraining	Beckenboden bitte melden! Dieses Übungsprogramm macht sich stark für Ihren Beckenboden!
Body & Mind	Ganzheitliches Rückentraining mit Elementen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Qigong.
Zirkeltraining	Immer noch ein Klassiker in Sachen Übungsabwechslung.
Dance-Aerobic	Hier geht’s zur Sache! Etwas für die Fitteren, die Spaß an Aerobic haben.
Do-In-Übungen	ca. 10.000 Jahre alte Körperenergieübungen aus China, die der Erhaltung und Wiederherstellung der seelisch-geistigen und körperlichen Gesundheit dienen.
Entspannungsquickies	Schnelle Techniken gegen Stress und Überlastung am Arbeitsplatz und im Alltag.
„Ernährung maßgeschneidert“	Ernährung im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).
Fisch – lecker & gesund	Fisch liefert viel Gutes für Herz, Gehirn und Immunsystem. Infos über wichtige Nährstoffe von Fisch sowie Tipps zum Einkaufen und Zubereiten.
Fitmix	Power-Gymnastik mit Kleinhanteln – und das zu fetziger Musik!
Flexibar	Der Wunderstab mit Tiefenwirkung trainiert besonders verborgene Muskeln.
Fußreflexzonenmassage	Hier lernen Sie Ihre Füße mal „von der anderen Seite“ kennen.
Der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht	Ohne Diätfrust und Kalorienzählen zum Wohlfühlgewicht.
Inline-Skating	Skates vorhanden, aber noch das „mulmige Gefühl“ beim Draufstehen? Dann mitmachen!
„Kampf den Pfunden“	Bewegungsspaß mit fetziger Musik – und die Pfunde purzeln!

Klangschalen- meditation	Das sanfte Anschlagen von Klangschalen erzeugt eine Schwingung im Raum, die den Körper schnell in tiefe Entspannung versetzt. Der Körper regeneriert und es werden Heilungsprozesse in Gang gesetzt.
Koordination	Einfache crosskoordinative Übungen zur Schulung von Koordination und Gleichgewicht.
Krafttraining mit Tubes	Gezieltes Ganzkörperworkout mit Gummi-Expander zur Förderung der aufrechten Haltung - für mehr Kraft und gesunde Gelenke!
Nordic-Walking	Der Boom hält an. Tipps für Einsteiger und neue Powertechniken für Fortgeschrittene.
Pilates	Fließende Bewegungen trainieren Körper und Bewusstsein auf außergewöhnliche Weise
Power-Yoga	Yoga für die sportlich Fitten oder Yoga Erfahrenen, die gerne „etwas powern“ möchten.
Progressive Muskelentspannung	Zurück zum harmonischen Gleichgewicht durch An- und Entspannung.
Qigong	Kombination aus Atem- und Körperübungen bringen unsere Energien wieder in Einklang.
Rückenfitness	Der Klassiker: Rückentraining mit dem AOK – Igelball und mit dem Thera-Band.
Running	Und doch mal das Laufen ausprobieren? Hier gibt’s Tipps für EinsteigerInnen.
Schulter- / Nackentr.	Einfache Übungen für zwischendurch gegen Verspannungen im Schulter- / Nackenbereich.
Shiatsu	Den Energiefluss erspüren und ihn durch sanften Druck anregen...
Vortrag Osteoporose	Osteoporose und Sport??? Was ist das für eine Krankheit – und was kann bzw. soll man tun?? Wellnessprodukte im Lebensmittelbereich sind im Trend. Doch was versprechen sie und was können Sie halten?
Well-Food 1	
Well-Food 2	So können Sie Ihr Wohlbefinden mit natürlichen Lebensmittel steigern: Well-Food für jeden Tag
„Wirbelsäule einmal anders“	Durch kleine Übungsvariationen werden neue Bewegungsmuster aktiviert, um so eine größere Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erreichen.
Yoga	Reinschnuppern, und die Welt des Yogas erleben.

Bitte kreuzen Sie in jeder Zeitschiene maximal 1 Workshop an, an dem Sie gerne teilnehmen möchten.

09:00 – 09:45 Uhr:

- Aquarobic Qigong

10:15 – 11:00 Uhr: **10:15 – 12:00 Uhr: Doppelstd. WS!**

- Krafttraining mit Tubes Nordic-Walking E
 Dance-Aerobic Nordic-Walking F
 Wohlfühlgewicht Running
 Fußreflexzone Inline-Skating
 Yoga

11:15 – 12:00 Uhr:

- Schulter- / Nacken Fisch
 Shiatsu Power-Yoga
 Flexibar

12:15 – 13:00 Uhr

- Wirbelsäule Ernährung
 Fitmix Pilates
 Atemtraining

14:15 – 15:00 Uhr:

- Koordination Well-Food 1
 Rückenfitness Body & Mind
 Do-In-Übungen

15:15 – 16:00 Uhr:

- Circletraining Well-Food 2
 Bauch spezial Beckenboden
 Shiatsu

16:15 – 17:00 Uhr:

- Entspannungsquickies Qigong
 Pfunde Osteoporose
 Klangschalen PM