

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum 5. Aktionstag  
"Lust auf Fit" am 25. August 2007 verbindlich an.

Name, Vorname

Str., Hausnr.

PLZ, Wohnort

Geb. Datum

Telefon

Krankenversicherung

E-Mail Adresse

Ich überweise die Teilnahmegebühr von 35,- € 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.**

Feiern Sie mit uns Jubiläum: Wir laden Sie  
herzlich ein, bei unserem 5. Aktionstag am  
25. August in Schifferstadt dabei zu sein!

Ein bisschen mehr ging noch: In diesem Jahr  
stehen **knapp 40** unterschiedliche  
Workshops mit neusten Trends zur Auswahl!

### **Unser Highlight: 6 Stunden Indoor Cycling**

Zum Jubiläum haben wir uns etwas ganz

Besonderes für Sie einfallen lassen:

Nutzen Sie die Gelegenheit und machen Sie  
mit bei einer Indoor Cycling Stunde! Sie  
werden es fühlen - Es macht riesigen  
Spaß...

### **Die Fitness ruft!**

Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene  
finden bei uns passende Angebote, ob im  
Wasser, in der Halle, im Wald oder zu  
fetzigem Rhythmen. Neu: Testen Sie Ihre  
Fitness – und lernen Sie neue Trends  
kennen!

### **Alles in Balance**

Ausgleichen, entspannen und rundum fit  
und gesund sein: Unsere Workshops  
bringen Sie körperlich und seelisch ins  
Gleichgewicht.

### **Moderne Ernährung**

Fettbewusst genießen, sich Wohlfühlen mit  
gesundem Essen, dabei Gewicht  
reduzieren und fit werden – und den  
neusten Ernährungstrend aus Amerika  
lernen Sie in unseren Ernährungs-  
workshops kennen

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

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

### **Bildungswerk Sport**

Martina Unterleiter  
Am Sportzentrum 6,  
67105 Schifferstadt

Tel.: 06235 / 3468, Fax: 06235 / 98006  
Mail: [AS-Ludwigshafen@BildungswerkSport.de](mailto:AS-Ludwigshafen@BildungswerkSport.de)  
Bank : Sparkasse Vorderpfalz, BLZ : 545 500 10,  
Kto. : 190081539  
Betrag: 35 €

**AOK – Die Gesundheitskasse**

Tel.: 0621 / 5617 – 332



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

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

**25. August 2007  
8:30 - 17:00 Uhr**

**Sportschule Schifferstadt  
Am Sportzentrum 6**



**Special:  
6 Stunden  
Indoor Cycling!**

**Wir machen Sie fit!**

| Zeit  | H 1: Cycling  | H 2: allg. Fitness                               | H 3: Bauch & Rücken                         | Sportschule                           | Outdoor                                      | Seminarraum   | Ringerhalle                                       |
|---|---|--|---|---------------------------------------|--|---|---|
| 09:00-09:45   |   | <b>Im Schwimmbad:</b><br><b>Aquarobic</b>        |   |                                       | <b>Qigong</b>                                |   |   |
| <b>Eröffnung und Begrüßung in der Sportschule</b>       |   |  |   |                                       |  |   |   |
| 10:15-11:00   | <b>Cycling (KK)</b><br>Fit und in Form<br>Einsteiger    | <b>Dance-Aerobic</b>                             | <b>Muskeltraining</b><br>Tubes / Rubber     | <b>Balooning</b>                      | <b>Fitness-Test /<br/>Running Einsteiger</b> | <b>Gesundes<br/>Herzfrequenztraining<br/>beim Indoor Cycling<br/>(KK) - Vortrag</b> | <b>Yoga</b>                                       |
| 11:15-12:00   | <b>Cycling (KK)</b><br>Gesundes<br>Herzfrequenztraining |  | <b>Bauch-Beine-Po &amp;<br/>Bodyfitness</b> | <b>Schulter- /<br/>Nackentraining</b> |  | <b>Fit und in Form (KK)</b><br>- Ernährung  | <b>Balancetraining</b>                            |
| 12:15-13:00   | <b>Cycling</b><br>Fortgeschrittene                      |  | <b>Bauch spezial</b>                        | <b>Fitness-Mix</b>                    | <b>Nordic-Walking trifft<br/>Pilates</b>     | <b>Abnehmen mit Genuß<br/>(KK)</b><br>- Ernährung                                   | <b>Pilates</b>                                    |
| <b>Mittagspause (Verpflegung zum Selbstkostenpreis)</b> |   |  |   |                                       |  |   |   |
| 14:15-15:00   | <b>Cycling</b><br>EinsteigerInnen                       |  | <b>Rückenfitness</b>                        | <b>Fußreflexzonen-<br/>massage</b>    |  | <b>Well-Food</b>  | <b>Beckenbodentraining</b><br>für Frauen & Männer |
| 15:15-16:00   | <b>Cycling</b><br>Fortgeschrittene                      | <b>Abnehmen mit<br/>Genuß (KK)</b><br>- Bewegung | <b>Flexibar</b>                             | <b>Workoutquickies</b>                |  | <b>Volumetrics</b>  | <b>Progressive<br/>Muskelentspannung</b>          |
| 16:15-17:00   | <b>Cycling</b><br>Fatburner                             |  | <b>Stretch &amp; Relax</b>                  | <b>Eutonie</b>                        | <b>Tai-Chi Chuan</b>                         | <b>Entspannungsquickies</b>   |   |

**KK = Kombikurs Theorie bzw. Ernährung und Praxis – auch einzeln wählbar!**

|   |   |
|---|---|
| <b>Abnehmen mit Genuß</b>               | Kombikurs: Ernährung und Bewegung – so purzeln die Pfunde   |
| <b>Aquarobic</b>                        | Spaß & Power im Wasser. Der aktive Einstieg in den Tag!   |
| <b>Balancetraining</b>                  | Einfache Übungen zur Schulung von Koordination und Gleichgewicht.   |
| <b>Balooning</b>                        | Diese sanfte Mischung aus Kraft-, Balance- und Dehnungsübungen mit dem Luftballon ist ein Erfolgsrezept. Aktueller Fitness-Trend!   |
| <b>Bauch-Beine-Po &amp; Bodyfitness</b> | Der Klassiker im Figurtraining. Hier geht's an die Problemzonen   |
| <b>Bauch spezial</b>                    | „Bauch weg!“ – wer hätte nicht gerne etwas weniger? So klappt's!  |
| <b>Beckenbodentraining</b>              | Beckenboden bitte melden! Dieses Übungsprogramm macht sich stark für Ihren Beckenboden! Für Frauen & Männer!                        |
| <b>Cycling</b>                          | Unser Special: Motivierendes Gruppen- Ausdauertraining auf dem Standfahrrad   |
| <b>Dance-Aerobic</b>                    | Hier geht's zur Sache! Etwas für die Fitteren, die Spaß an Aerobic haben.   |
| <b>Entspannungsquickies</b>             | Schnelle Techniken gegen Stress am Arbeitsplatz und für den Alltag  |
| <b>Eutonie</b>                          | Übungsweg, der zu neuem Körperbewusstsein & Wohlbefinden führt.   |
| <b>Fit und in Form</b>                  | Kombikurs: Indoor Cycling & Ernährung – Herzkreislauftraining und fettbewusste Ernährung  |
| <b>Fitness-Mix</b>                      | Powergymnastik mit Kleinhanteln auf fetzige Musik!  |
| <b>Fitness-Test</b>                     | Sammeln Sie Punkte für Ihre Bonus- oder Prämienprogramme – oder testen Sie „einfach mal so“ Ihre Fitness mit dem 2 km Walking Test! |
| <b>Flexibar</b>                         | Der Wunderstab mit Tiefenwirkung trainiert besonders verborgene Muskeln.  |
| <b>Fußreflexzonenmassage</b>            | Hier lernen Sie Ihre Füße mal „von der anderen Seite“ kennen.   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Muskeltraining mit Tubes &amp; Rubberbänder</b> | Gezieltes Ganzkörperworkout mit Gummi-Expander zur Förderung der aufrechten Haltung - für mehr Kraft und gesunde Gelenke! |
| <b>Nordic-Walking trifft Pilates</b>               | Anwendung der Pilatesprinzipien beim Nordic Walking   |
| <b>Pilates</b>                                     | Fließende Bewegungen trainieren Körper und Bewusstsein auf außergewöhnliche Weise   |
| <b>Progressive Muskelentspannung</b>               | Zurück zum harmonischen Gleichgewicht durch An- und Entspannung.  |
| <b>Qigong</b>                                      | Kombination aus Atem- und Körperübungen bringen unsere Energien wieder in Einklang.                                       |
| <b>Rückenfitness</b>                               | Der Klassiker: Rückentraining mit dem AOK – Igelball und mit dem Thera-Band.  |
| <b>Running</b>                                     | Und doch mal das Laufen ausprobieren? Hier gibt's Tipps für EinsteigerInnen.  |
| <b>Schulter- / Nackentraining</b>                  | Einfache Übungen für zwischendurch gegen Verspannungen im Schulter- / Nackenbereich.                                      |
| <b>Stretch &amp; Relax</b>                         | Dehnungs- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper  |
| <b>Tai-Chi Chuan</b>                               | Sehr alte chinesische Bewegungslehre und Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)                               |
| <b>Volumetrics</b>                                 | Der neuste Ernährungstrend aus Amerika  |
| <b>Vortrag: Cycling</b>                            | Unser Special: Gesundes Herz-Kreislauftraining beim Indoor-Cycling  |
| <b>Well-Food</b>                                   | Wellnessprodukte im Lebensmittelbereich sind im Trend. Doch was versprechen sie und was können sie halten?                |
| <b>Workoutquickies</b>                             | Fitness für Zwischendurch – wir zeigen, wie's geht....  |
| <b>Yoga</b>  | Reinschnuppern, und die Welt des Yogas erleben.   |

**Bitte kreuzen Sie in jeder Zeitschiene 1 - 2 (Alternative bitte kennzeichnen!) Workshops an, an denen Sie gerne teilnehmen möchten.**

**09:00 – 09:45 Uhr:**

- Aquarobic  Qigong

**10:15 – 11:00 Uhr:**

- Cycling  Dance-Aerobic  
 Muskeltraining  Balooning  
**Doppelstd.(!):**  Fitness-Test  
 **Running**  Vortrag: Cycling  
 Yoga

**11:15 – 12:00 Uhr:**

- Cycling  Bauch-Beine-Po  
 Schulter-/ Nacken  Fit & in Form / Ernährung  
 Balancetraining

**12:15 – 13:00 Uhr**

- Cycling  Bauch spezial  
 Fitness-Mix  Nordic mit Pilates  
 Abnehmen / Ernährung  Pilates

**14:15 – 15:00 Uhr:**

- Cycling  Rückenfitness  
 Fußreflexzone  Well-Food  
 Beckenboden

**15:15 – 16:00 Uhr:**

- Cycling  Abnehmen / Bewegung  
 Flexibar  Workoutquickies  
 Volumetrics  PM

**16:15 – 17:00 Uhr:**

- Cycling  Stretch & Relax  
 Eutonie  Tai Chi Chuan  
 Entspannungsquickies