



8. aktionstag

lust auf fit

sa, 10. sept 2011

09.00–17.00 uhr



in schifferstadt

7 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung



www.stueber-art.de
design & layout by stefan stueber

Lust auf fit? Mach mit!

Sei am 10. September 2011 dabei: in Schifferstadt beim 8. Aktionstag «Lust auf Fit» der AOK – Die Gesundheitskasse und des Bildungswerkes Sport.

Auch dieses Jahr bieten wir wieder vielseitige, hochinteressante Workshops. Freu Dich darauf, die neuen Gesundheitsprogramme mit vielen frischen Akzenten und innovativen Konzepten zu entdecken.

Sei fit und aktiv!

Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es um Deine Gesundheit geht. Sport steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern ist auch Gute-Laune-Macher und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Sowohl als Einsteiger und auch Fortgeschrittener findest Du beim 8. Aktionstag «Lust auf Fit» passende Workshops, die Spaß machen und voll im Trend liegen.

Ganz entspannt im Hier und Jetzt!

Mehr Achtsamkeit, mehr Gelassenheit, mehr Ruhe finden, neue Kräfte sammeln – wie das gelingt, erfährst Du in den Entspannungs- und Körperwahrnehmungsworkshops.

In der **AOK Kochwerkstatt** erfährst Du die theoretischen Hintergründe für einen gesunden Kochgenuss.

Jetzt Anmelden und Auswählen!

Unser Programm bietet über 40 Workshops, präsentiert von 20 erfahrenen Referenten. Sei ein Teil von über 200 Fitnessbegeisterten, die diesen unvergesslichen Aktionstag erleben werden. Nicht lange warten – noch heute anmelden! Die Plätze sind begrenzt! Zusätzlich werden 7 Unterrichtseinheiten für die Lizenzverlängerung «Übungsleiter C Breitensport» anerkannt!

Wir freuen uns auf Dich
Das AOK-Gesundheitsteam und
Bildungswerk Sport Team

Das Referenten-Team

Alter, Ute (Dipl. Oecotrophologin):

Body Check

Banuat, Michael (Tai Chi Lehrer):

Tai Chi

Walking mit Idogo

Daum, Inge (Übungsleiterin, 2. Lizenzstufe Prävention):

Ideen rund um den Stuhl

Duschl, Esther (Sportökonomin):

Brain Gym

Eschbach, Cordula (Physiotherapeutin):

Beckenboden

Fabis, Marion (Gesundheitspädagogin (GPA)):

Bodyrefreshing

Fernández, Ramon (Laufrtrainer):

Lauf ABC

Fernández-Lamache, Ursula (Sportpädagogin M.A.):

Aqua Power Intervall

Salsarobic

Rückenfit Brasils

Stretch & Relax

Gödel, Moni (Sportlehrerin):

Nackenschule

Akupunktmassage

PM (progressive Muskelrelaxation)

Hauck, Sylvia (Übungsleiterin, 2. Lizenzstufe Prävention):

Rebounding Rückenfit

Rebounding Herz-Kreislauf

Honnef, Sigrid (Übungsleiterin, 2. Lizenzstufe Prävention):

Bauch Spezial

Rückenfit Balance Pad

Kästel, Andrea (Übungsleiterin, 2. Lizenzstufe Prävention):

Fiteinander am Morgen

Fitmix-Core, Gymstick

Lang, Marion (Yoga Lehrerin (BYV)):

Yoga

Yoga XXL

Oehme-Gourgues, Christine (Sportlehrerin):

Bodyforming

Pilates mit der Rolle

Sturzprophylaxe

Bauch Spezial

Saal, Nicole (Antara Trainerin):

Antara

Sefrin, Melanie (Sportlehrerin):

BBP

Stolz, Elvira Dipl. (Oecotrophologin):

Mediterrane Küche

Sturm, Elke (Übungsleiterin, 2. Lizenzstufe Prävention)

Flexibar Fatburner,

Redondball

Reflexzone trifft Hände

Thiele, Silke (Dipl. Oecotrophologin):

Lebensmittel Check

Zabanoff, Jutta (Gedächtnistrainerin):

Burn Out

Gedächtnistraining

Autogenes Training

Informationen zum Veranstaltungsort

Dreh- und Angelpunkt des 8. Aktionstages «Lust auf Fit» ist die **Sportschule Schifferstadt** (Am Sportzentrum 6, 67105 Schifferstadt). Sie ist gleichermaßen gut mit Bahn (Haltestelle Schifferstadt-Süd) und Auto zu erreichen. In der Sportschule erhältst Du alle Unterlagen, die Du für die Teilnahme am 8. Aktionstag «Lust auf Fit» benötigst.

Die **Praxis-Workshops** finden **in fünf verschiedenen Hallen und auch Outdoor** statt. Die Hallen 1 bis 3 befinden sich in der modernen, hellen und renovierten 3/3 Kreissporthalle und verfügen über einen Top-Boden. Der Bewegungsraum der Sportschule befindet sich im Souterrain. Die Ringerhalle im Olympiastützpunkt ist direkt gegenüber der Kreissporthalle und komplett mit Matten ausgelegt. Die Outdoor-Workshops starten jeweils direkt vor der Sportschule. Die **Theorie-Workshops** finden in den **zwei hellen und freundlichen Seminarräumen** der Sportschule Schifferstadt statt. **Alle Veranstaltungsräume sind gut ausgeschildert und leicht zu finden.**

Verpflegung am Aktionstag

Obst, Getränke und kleine Snacks gibt es den ganzen Tag zum Selbstkostenpreis im Foyer der Sportschule. In der Mittagspause kannst Du zusätzlich aus zwei Pasta-Gerichten zum Preis von jeweils 5 Euro wählen.

Teilnahmegebühr

Bitte überweise den Betrag von 40 Euro auf das Konto 190 081 539 bei der Sparkasse Vorderpfalz (BLZ: 545 500 10). Die Plätze werden nach Datum des Zahlungseingangs vergeben.

Mehr Informationen zum 8. Aktionstag «Lust auf Fit»

Martina Unterleiter
Fon: 06235 · 3468
Mail: AS-Schifferstadt@BildungswerkSport.de
und
Ursula Fernández Lamarche
Fon: 0621 · 5617 332
Mail: ursula.fernandez-lamarche@rp.aok.de

Brauchst Du noch weitere Gründe für eine Teilnahme?

Hier einige Stimmen von früheren Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Wir hoffen Dich am 10. September in Schifferstadt zu sehen.

„Es war meine erste Teilnahme am Aktionstag Lust auf Fit und ich war einfach hin und weg von dem was ich hier erlebt habe. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr.“

Elke Libowsky, Schifferstadt

„Der Aktionstag Lust auf Fit ist eine tolle Möglichkeit die neuesten Informationen und Trends rund um das Thema Fitness zu erhalten.“

Pia Fischer, Ludwigshafen

„Der Aktionstag Lust auf Fit ist eine fabelhafte Möglichkeit am Trend zu bleiben, andere Fitness-Begeisterte zu treffen und einen tollen Tag voll mit Lust an der Bewegung zu erleben!“

Regina Kuhn, Rülzheim

„Ich finde es toll, dass der Aktionstag Lust auf Fit so viele Teilnehmende, Praktiker und Experten zusammenbringt. So können wir direkt entdecken, ausprobieren und lernen.“

Gabi Bauchrowitz, Schifferstadt

„Dies war mein erster Aktionstag Lust auf Fit und ich war sehr angetan. Ich hab es genossen. Er war sehr gut geplant und durchgeführt, mit Spaß und viel Weiterbildung. Ich bin mit einer Menge neuer Erfahrungen und Ideen nach Hause gekommen und werde sie sicher in meinen Kursen umsetzen. Danke schön!“

Ellen Steigerwald, Rheinböllen

„Ich habe aufgehört mitzuzählen, eigentlich bin ich jedes Jahr dabei. Auch dieses Mal wieder ein erstklassiger Aktionstag Lust auf Fit. Danke schön!“

Ortwin Bernad, Frankenthal

Verein:

E-Mail:

Telefon:

PLZ, Wohnort:

Straße:

Geburtsdatum:

Name, Vorname:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 8. Aktionstag «Lust auf Fit» am 10.09.2011 in Schifferstadt an.

Anmeldeschluss: **07. sept 2011**

Bankverbindung: Sparkasse Vorderpfalz
BLZ: 545 500 10,
Kto.: 190 081 539
Betrag: 40 Euro
Verwendungszweck: Lust auf Fit

Bildungswerk Sport
Am Sportzentrum 6,
67105 Schifferstadt
Mail: AS-Schifferstadt@BildungswerkSport.de
Fax: 06235 · 98006

€ 40,-

Just auf fit

programmübersicht



09.00 - 09.45 Uhr

- Fitneander am Morgen** mit Andrea Kästel
 - >>> Halle 1
- Aqua Power Intervall** mit Ursula Fernandez-Lamache
 - >>> Halle 2
- Tai Chi** mit Michael Banuati
 - >>> Outdoor

Der aktive Start in den Aktionstag. Leichte Bewegungsformen als Warm up.

Aqua Spaß und Power in Intervallformat.

Meditative Bewegungskunst aus China – der sanfte Einstieg in den Tag!



10.15 - 11.00 Uhr

- Brasils** mit Andrea Kästel
 - >>> Halle 1
- Bauch Spezial** mit Sigrid Honnet
 - >>> Halle 2
- Bodyforming** mit Christine Oehme-Gourgues
 - >>> Halle 3
- Beckenboden** mit Cordula Eschbach
 - >>> Sportschule
- Walking mit Idogo** mit Michael Banuati
 - >>> Outdoor
- Body Check** mit Ute Alter
 - >>> Seminarraum
- Yoga** mit Marion Lang
 - >>> Ringerhalle

Das Brasil Workout zaubert straffe Formen und schützt! Sie fit. Let's shake!

Adios Bauch! Gezielte Übungen für einen starken Bauch. Der Klassiker!

Topfit leichter werden – leichter topfit werden. Spezielles Bodystyling.

Durch gezielte Übungen den Beckenboden aktivieren & kräftigen.

DIE Neuentdeckung am Walking-Himmel! Für alle Walker „Pflicht“ – unbedingt ausprobieren! Analysieren Sie Ihre Körperzusammensetzung Wo sitzt Ihr Körperfett?

Reinschnuppern und die Welt des Yogas erleben!



11.15 - 12.00 Uhr

- Rebounding Rückenfit** mit Sylvia Hauck
 - >>> Halle 1
- Fitmix-Core** mit Andrea Kästel
 - >>> Halle 2
- Salsarobic** mit Ursula Fernandez-Lamache
 - >>> Halle 3
- Brain Gym** mit Esther Duschl
 - >>> Sportschule
- Walking mit Idigo** mit Michael Banuati
 - >>> Outdoor
- Lebensmittel Check** mit Silke Thiele
 - >>> Seminarraum
- Pilates mit der Rolle** mit Christine Oehme-Gourgues
 - >>> Ringerhalle

Schwing Dich fit! Sanftes Schwingen auf dem Minitrampolin stärkt den Rücken und die Bandscheiben.

Herz-Kreislauf Workout und Übungen für mehr Ausdauer und Rumpfstabilität.

Der neue Trend: Power und Leidenschaft zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen. Komm zur Party!

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr Leistung. Ein sensorielles Training!

Die Neuentdeckung am Walking-Himmel! Für alle Walker „Pflicht“ – unbedingt ausprobieren! Immer wieder kommen neue Lebensmittel auf den Markt – hier kommen sie unter die Lupe. Der Einsatz des Pilates Rollers fordert noch mehr Stabilitäts- und Balancearbeit.



12.15 - 13.00 Uhr

- Rebounding Herz-Kreislauf** mit Sylvia Hauck
 - >>> Halle 1
- Flexibler Fatburner** mit Elke Sturm
 - >>> Halle 2
- Antara** mit Nicole Saal
 - >>> Halle 3
- Ideen rund um den Stuhl** mit Inge Daum
 - >>> Sportschule
- Lauf ABC** mit Ramon Fernandez
 - >>> Outdoor
- Burn Out** mit Jutta Zabenoff
 - >>> Seminarraum
- Yoga XXL** mit Marion Lang
 - >>> Ringerhalle

Schwing Dich fit auf dem Minitrampolin! Gesundheit kann soviel Spaß machen. Diese Flexiblastunde geht gezielt an die Fettverbrennung.

Ein modernes Core - Training für einen starken Rücken und einen flachen Bauch.

Locker vom Hocker – tolle Ideen, was auf und mit dem Stuhl so alles geht...

Laufspezifisches Techniktaining für jeden Läufer – ein sicherer Verletzungsschutz.

Überlastungssyndrome erkennen – Lösungen suchen – Kraft tanken.

Schonende Yogaübungen für mehr Körperbewusstsein helfen auf dem Weg zum Wohlfühngewicht.



12.15 - 13.00 Uhr

- >>> **Antara** mit Ingrid Oebel
- >>> **Halle 3**
- >>> **Ideen rund um den Stuhl** mit Inge Daum
- >>> **Sportschule**
- >>> **Lauf ABC** mit Ramon Fernandez
- >>> **Outdoor**
- >>> **Burn Out** mit Jutta Zabanoff
- >>> **Seminarraum**
- >>> **Yoga XXL** mit Marion Lang
- >>> **Ringterhalle**

Ein modernes Core - Training für einen starken Rücken und einen flachen Bauch.
Locker vom Hocker – tolle Ideen, was auf und mit dem Stuhl so alles geht...
Laufspezifisches Techniktaining für jeden Läufer – ein sicherer Verletzungschutz.
Überlastungssyndrome erkennen – Lösungen suchen – Kraft tanken.
Schonende Yogaübungen für mehr Körperbewusstsein helfen auf dem Weg zum Wohlfühngewicht.



14.15 - 15.00 Uhr

- >>> **Rückenfit Balance Pad** mit Sigrid Honnef
- >>> **Halle 1**
- >>> **Gymstick** mit Andrea Kastal
- >>> **Halle 2**
- >>> **BBP** mit Melanie Seifin
- >>> **Halle 3**
- >>> **Nackenschule** mit Moni Gödel
- >>> **Sportschule**
- >>> **Mediterrane Küche** mit Elvira Stolz
- >>> **Seminarraum**
- >>> **Sturzprophylaxe** mit Christine Oehme-Gourgues
- >>> **Ringterhalle**

Stabilisationstraining, das den Bewegungsapparat schont und den Trainingseffekt für den Rücken verstärkt.
Ein neues, äußerst vielseitiges Gerät! Ausprobieren und Kennenlernen!
Das Problemzonen Workout lässt die Muskeln an den richtigen Stellen brennen.
Einfache Übungen gegen Verspannungen im Schulter- / Nackenbereich.
Mit einfachen Züriaten gesunde Leckereien zaubern – die Urlaubsstimmung ist geweckt.
Gute Balance und Koordination verhindern Stürze – dafür ist es nie zu früh.



15.15 - 16.00 Uhr

- >>> **Rückenfit Brasils** mit Ursula Fernandez-Lamache
- >>> **Halle 1**
- >>> **Bauch Spezial** mit Christine Oehme-Gourgues
- >>> **Halle 2**
- >>> **Redondoball** mit Elke Sturm
- >>> **Halle 3**
- >>> **Progressive Muskelrelaxation** mit Moni Gödel
- >>> **Sportschule**
- >>> **Gedächtnistraining** mit Jutta Zabanoff
- >>> **Seminarraum**
- >>> **Bodyrefreshing** mit Marion Fabis
- >>> **Ringterhalle**

Das neue handliche Trainingsgerät kräftigt die tiefen Rückenmuskeln und stabilisiert die Wirbelsäule.
Adios Bauch! Gezielte Übungen für einen starken Bauch. Der Klassiker!
Hier geht's rund! Eine abwechslungsreiche Trainingsstunde mit dem Redondoball.
Entspannung spüren durch bewusstes An und Entspannen.
Trainieren der geistigen Vitalität.
Hoher Spadefaktor!
Mit Atementspannung und Atemgymnastik die Gesundheit fördern.



16.15 - 17.00 Uhr

- >>> **Stretch & Relax** mit Ursula Fernandez-Lamache
- >>> **Halle 1**
- >>> **Autogenes Training** mit Jutta Zabanoff
- >>> **Sportschule**
- >>> **Reflexzone trifft Hände** mit Elke Sturm
- >>> **Outdoor**
- >>> **Akupunkturmassage** mit Moni Gödel
- >>> **Seminarraum**

Zum Abschluss des Aktionstages eine wohltuende Stunde für Körper und Geist.
Durchatmen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden.
... und zum Abschluss den Händen etwas Gutes tun – der perfekte Ausklang des Tages!
Durch Ausstreichen der Meridiane das energetische Gleichgewicht wieder herstellen.



Quelle: L&S7 Thinkstock

Deine Wahl!

09:00 – 09:45 Uhr:

- Aqua Power
- Tai Chi
- Fitinader am Morgen

10:15 – 11:00 Uhr:

- Body Check
- Beckenboden
- Bodyforming
- Brasils
- Bauch spezial
- Yoga
- Walking mit Idogo

11:15 – 12:00 Uhr:

- Rebounding Rücken
- Filmix - Core
- Salsarobic
- Brain Gym
- Walking mit Idogo
- Lebensmittel Check
- Pilates mit der Rolle

12:15 – 13:00 Uhr

- Flexibar Fettburner
- Ideen rund um den Stuhl
- Antara
- Lauf ABC
- Burn out
- Yoga XXL
- Rebounding Herz-Kreislauf

14:15 – 15:00 Uhr:

- Rückenfit Balancepad
- Gymstick
- BBP
- Nackenschule
- Mediterrane Küche
- Sturzprophylaxe

15:15 – 16:00 Uhr:

- Rückenfit Brasils
- Bauch spezial
- Redondoball
- PM
- Gedächtnistraining
- Bodyrefreshing

16:15 – 17:00 Uhr:

- Stretch & Relax
- Autogenes Training
- Reflexzone trifft Hände
- Akupunkturmassage

ANMELDESCHLUSS: 7. SEPTEMBER 2011

Bitte kreuze in jeder Zeitschiene die beiden Workshops (Alternative bitte kennzeichnen!) an, an denen Du gerne teilnehmen möchtest.