

Samstag 21. September 2019
10:00 – 15:00 Uhr



Wir machen mit!

.....



3. Aktivtag 2019

gesund & bewegt



Wir laden Sie / Euch herzlich ein:

- unser heutiges Sportangebot unverbindlich auszuprobieren und
- bei Kaffee, Keksen und Kaltgetränken während der gesamten Zeit
- Informationen über unser Sportangebot einzuholen

LSV
Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

Programm

10:00 – 11:00 Uhr

Kurs 1: Spaß mit Aroha mit Frauke Hamburg
Aroha ist ein Ausdauersport nach extra dafür komponierter Musik. Ein Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur sorgt für ein effektives Herz-Kreislauf-Training und für eine optimale Stärkung der Muskulatur und damit auch der Gelenke.
Keine komplizierten Choreografien!
Durch immer wieder, sich wiederholende Bewegungsabläufe bringt Aroha Körper, Geist und Seele in Einklang.

.....

11:00 – 11:45 Uhr

Kurs 2: Schnupperstunde Reha-Sport
mit Katja Ulrich
Orthopädie und Krebserkrankung / auch ohne Verordnung bei uns möglich.
In dieser Stunde arbeiten wir mit dem **Thera-Band** zum Muskelaufbau und für mehr Beweglichkeit.

.....

12:00 – 12:45 Uhr

Kurs 3: Alles rund ums Balance-Pad
mit Hendrike-Beate Bondzio
Standfest und stabil in Balance bleiben, die Muskeln kräftigen und die Bewegungssicherheit trainieren, um den Alltag sicher zu meistern und Stürze zu vermeiden.

.....

13:00 – 13:45 Uhr

Kurs 4: Schnupperstunde Reha-Sport
mit Katja Ulrich
Orthopädie und Krebserkrankung / auch ohne Verordnung bei uns möglich.
In dieser Stunde arbeiten wir mit Gymnastikbällen zur Förderung der Koordination und der Körperbalance.

14:00 – 15:00 Uhr

Kurs 5: Tai-Chi zum Schnuppern
mit Kati Schlund
Tai-Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst und wird heute vorwiegend zur Gesundheitspflege und zur Entspannung ausgeübt. Alle Bewegungen sind langsam, fließend und harmonisch aufeinander abgestimmt. Tai-Chi Übende schulen ihre Haltung und bauen sanft Muskulatur auf. Das Übungssystem ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Konstitution.

.....

Veranstaltungsort

Vereinsheim TuS-Esingen
Knicktvierte 1 (Navi: Steenloskamp)
25436 Tornesch
www.tus-esingen.de

Ansprechpartnerinnen

Geschäftsstelle TuS-Esingen
Bahnhofsplatz 8
25436 Tornesch
Tel.: 04122-958813
Mail: gs@tus-esingen.de oder
katja.weber@tus-esingen.de

»Gesund und bewegt
in Schleswig-Holstein«