

Programm

09:30

Eröffnung
.....

09:45 – 10:45 Uhr

Vorstellung des Kurskonzeptes

AKTIV 70PLUS mit Carmen Reschke
.....

11:00 – 12:30 Uhr

Feldenkrais mit Bettina Schwind

(selbstständige Feldenkraislehrerin)

Bewegungsmuster prägen den Lebensalltag eines Menschen. Bei der Feldenkrais-Methode geht es darum, die Menschen zu befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen ihre Bewusstheit zu erweitern und größere sensomotorische Differenziertheit zu erlangen. Nachteilige Bewegungsmuster sollen gelöst und Alternativen aufgezeigt werden.

(Begrenzte Teilnehmerzahl aufgrund der Hallengröße)
.....

12:45 – 13:45 Uhr

Vortrag zur Gesundheit und Ernährung

sowie Darreichung kleiner Kostenproben mit Anne Bieback, ärztliche geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

(Anmeldung bis zum 18.09.19)
.....

14:00 – 15:00 Uhr

Zumba mit Kirsten Brogmus (lizenzierte Zumba-Trainerin) Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das auch für Nichttänzer geeignet ist.
.....

15:00 – 16:15 Uhr

Erste Hilfe im Sport für Seniorinnen und Senioren mit Franck Hackbarth (Malteser Hilfsdienst e.V.) Kurzer, kompakter Vortrag zur Herz-Lungen-Wiederbelebung, Schlaganfall usw., Praktische Lehrinhalte stehen im Vordergrund.

16:30 – 18:00 Uhr

Tai-Chi/Qi Gong mit Ute Andresen (autorisierte Lehrerin der MDA)

Langsame Bewegungen kombiniert mit tiefer, natürlicher Atmung sowie die damit eingehende Tiefenentspannung wirken sich positiv auf das Nervensystem aus und verbessern den Stoffwechsel. Der meditative Aspekt des Übens klärt den Geist.

(Begrenzte Teilnehmerzahl aufgrund der Hallengröße)
.....

10:00 – 12:00 Uhr (Outdoor)

Abnahme des deutschen Sportabzeichens mit Katharina Okur-Zink und Team
.....

Veranstaltungsort

Gymnastikhalle des TSV Tarp, Sportplatz sowie Mensa (Freizeitheim) der Alexander-Behm-Schule

Treffpunkt

Foyer der Sporthalle

Ansprechpartnerinnen

Carmen Reschke

Tel.: 04638-899888 oder

Mobil: 0175-5052542 (ab 20:00Uhr)

Marion Blasig

Tel.: 04638-899962

Mail: cj-jr@t-online.de

»**Gesund und bewegt**
in Schleswig-Holstein«