

Programm

Zeit	Große Halle	Kleine Halle
09:30 – 09:45	Begrüßung	
09:45 – 10:30	M&M Melli und Michi	
10:30 – 10:45	Pause	
10:45 – 11:45	<input type="checkbox"/> smart und clever Gabi Fastner	<input type="checkbox"/> Funktional Step Bettina Hipp
11:45 – 12:00	Pause	
12:00 – 13:00	<input type="checkbox"/> Animal Athletics Kathrin Schlipf	<input type="checkbox"/> Dance meets Latin Ilona Müller
13:00 – 14:00	Mittagspause	
14:00 – 15:00	<input type="checkbox"/> The 3 Muske-Step-Teers Tina, Yvonne, Michl	<input type="checkbox"/> Easy Aerobic Michaela Galarus
15:00 – 15:15	Pause	
15:15 – 16:15	<input type="checkbox"/> Faszientraining Elvira Sehling-Hagn	<input type="checkbox"/> Bodyweight Susanne Böhm
16:15 – 16:30	Pause	
16:30 – 17:00	Stretch & Relax Elvira Sehling-Hagn	

Änderungen vorbehalten.

Bitte kennzeichnet Eure persönliche Präferenz , damit wir im Vorfeld die Hallenverteilung optimal planen können.
Steps und Gymnastikmatten sind selbst mitzubringen.

Teilnahmegebühr	
Early Bird Anmeldung (bis einschließlich 15.12.2017, es gilt der Poststempel bzw. Faxdatum oder E-Mail Eingang)	59,00 €
Anmeldung (ab dem 01.01.2018, es gilt der Poststempel bzw. Faxdatum oder E-Mail Eingang)	65,00 €

Eine Anmeldung an der Tageskasse ist NICHT möglich!

Verpflegung
Mittags-Snacks können vor Ort gekauft werden, Getränke, Kuchen gegen eine Spende erworben werden..

Anmeldung

Fax-Nr. 089 – 72483934

Hiermit melde ich mich verbindlich für

„Meet4Move 2018“ an:

*Vor-/Nachname: _____

*E-Mail: _____

*Tel. tagsüber: _____

*Straße: _____

*PLZ, Ort: _____

Datum und Unterschrift*
Felder mit * sind Pflichtfelder.

Nach der Bearbeitung Deiner Anmeldung erhältst du eine Anmeldebestätigung. Bitte zahle die Teilnahmegebühr erst nach Zusendung der Anmeldebestätigung.

Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

- Für die Anmeldung gilt das Eingangsdatum der E-Mail-/Fax-/Postanmeldung sowie der Zahlungseingang auf dem Konto des VfR Haag.
- Die Anmeldung ist verbindlich sofern keine Absage seitens des Veranstalters erfolgt. (z.B. bei Überbuchung)
- Der Meldeschluss tritt ein, sobald die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist. Dann wird eine Warteliste eingerichtet.
- Wir empfehlen daher **eine frühzeitige Anmeldung!**
- Ein möglicher Rücktritt ist spätestens zum 15.01.2018 gegen eine Bearbeitungsgebühr von 20 € möglich. Nach diesem Datum wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.
- Gegen eine Bearbeitungsgebühr von 20 € ist die Benennung eines Ersatzteilnehmers möglich.
- Teilnehmende Sport- und Turnvereinsmitglieder sind im Rahmen der bestehenden Sportversicherung versichert.
- Für abhanden gekommene Wertsachen und Gegenstände wird keine Haftung übernommen.
- Diese Veranstaltung wird nicht zur LZV angerechnet.

Meet 4 Move



24. Februar 2018 in Haag an der Amper

Mehrzweckhalle

Am Dorfplatz 1

85410 Haag a. d. Amper

Kontakt: meet4move@t-online.de



Michi & Melli

M UND M

Dein Körper ist dir nicht genug? Dann lass dich überraschen.

Bodyweight Training zu zweit macht noch mehr Spaß! Diese Einheit ist genau das richtige Warm Up.



SMART UND CLEVER

Das moderne Rückentraining mit dem neuen Jacaranda Ball von TOGU. Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit seinem Gesamtgewicht von ca. 400 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig mehrere Sinne. Figur formen, Haltung aufbauen und den Rücken gesund halten!



Gabi Fastner

FUNKTIONAL STEP



Bettina Hipp

Wer Step und Workout liebt ist in diesem Kurs richtig. Du erlebst hier die Kombination aus einfachen Step-Schritten kombiniert mit funktionellen Ganzkörperübungen. Das bedeutet hier wird der Step-Teil und das Workout nicht mehr getrennt, sondern in einem Guß

trainiert. Lass dich begeistern!!! Let's sweat

Bitte Step selbst mitbringen.



ANIMAL ATHLETICS

„Schleichen wie eine Echse, hüpfen wie ein Frosch, auf allen Vieren krabbeln wie ein Beast, „fliegen“ wie ein Adler: Animal Athletics ist ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout ohne Geräte, das Mobilität, Kraft, Koordination und Ausdauer steigert. Auch frühkindliche Muster wie Rollen und Krabbeln sind Bestandteil des Konzepts. Eine ideale Basis, um die natürliche Bewegungsintelligenz zurückzuerobieren und tierisch fit zu werden.



Kathrin Schlipf

EASY AEROBIC

Die Tanzfläche ist eröffnet – mit Schritten, die ihr alle kennt. Keine Raumrichtung ist vor uns sicher, kein Muskel bleibt unangetastet. Bilateral aufgebaut, mit oder ohne Sprünge und Drehungen – jeder kommt hier auf seine Kosten.



Michaela Galarus

THE 3 MUSKE-STEP-TEERS

Eine Stunde Spaß pur! Erlebe, wie man aus einfachen Grund-Schritten eine fließende Choreographie bastelt. In dieser besonderen Stunde hast Du die Chance, genau dieses wichtige Handwerkszeug auf 3 unterschiedliche Arten zu erfahren, da Yvonne, Tina und Michl jeweils einen Block unterrichten. Also, auf geht's – let's have awesome fun! **Bitte Step selbst mitbringen.**



Tina, Yvonne, Michl

DANCE MEETS LATIN

Latin, Charts und funky Beats; spüre den Mix aus heißen Rhythmen und erlebe wie easy neue Schrittkombinationen sein können. everybody can dance !!!



Ilona Müller

BODYWEIGHT PUR

Das Bodyweight-Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Durch komplexe Bewegungsabläufe mit dem eigenen Körpergewicht, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, soll zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates beigetragen werden. Schöne Muskeln gibt's gratis dazu.



Susanne Böhm

FASZIEN TRAINING

In dieser Stunde erspüren wir unseren Körper neu. Verschiedene Bewegungs- und Dehnübungen ausgeführt mit unterschiedlichen Techniken und Varianten lassen uns unsere Beweglichkeit erfahren und erweitern. Vom Scheitel bis zur Sohle – über den gesamten Rücken und Bauch – vom kleinen Finger bis zum kleinen Zeh!



Elvira Sehling-Hagn

