

## Programm

Zeit	Große Halle	Kleine Halle
09:30 – 09:45	<b>B e g r ü ß u n g</b>	
09:45 – 10:30	<b>Faszien bewegen</b> Gabi Fastner	
10:30 – 10:45	<b>P a u s e</b>	
10:45 – 11:45	<input type="checkbox"/> <b>Feel Redondo</b> Gabi Fastner	<input type="checkbox"/> <b>Happy Dance</b> Ilona Müller
11:45 – 12:00	<b>P a u s e</b>	
12:00 – 13:00	<input type="checkbox"/> <b>AthleticToning</b> Florian Kampfer	<input type="checkbox"/> <b>Move and Meditate - 13:15</b> Johanna Gschwendner
13:00 – 14:00	<b>Mittagspause</b>	
14:00 – 15:00	<input type="checkbox"/> <b>Step Workout Variations</b> Ilona Müller	<input type="checkbox"/> <b>Athleticflow</b> Florian Kampfer
15:00 – 15:15	<b>P a u s e</b>	
15:15 – 16:15	<input type="checkbox"/> <b>Back to the roots</b> Bettina Hipp	<input type="checkbox"/> <b>Pilates mit Qi</b> Margit Gruber
16:15 – 16:30	<b>P a u s e</b>	
16:30 – 17:00	<b>Stretch &amp; Relax</b> Bettina Hipp	
Änderungen vorbehalten.		

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

Teilnahmegebühr	
<b>Early Bird Anmeldung</b> (bis einschließlich 15.12.2019, es gilt der Poststempel bzw. E-Mail Eingang)	59,00 €
<b>Anmeldung</b> (ab dem 16.12.2019, es gilt der Poststempel bzw. E-Mail Eingang)	70,00 €

Eine Anmeldung an der Tageskasse ist NICHT möglich!

Verpflegung
Bitte Mittagessen selbst mitbringen; Kaffee, Tee und Kuchen können gegen eine Spende erworben werden.

## Anmeldung

NUR per E-Mail /Post möglich  
meet4move@t-online.de

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für „Meet4Move 2020“ an. Mit meiner Anmeldung stimme der Datenschutzvereinbarung des VfR Haag zu.  
<http://vfr-haag-amper.de/index.php/datenschutz> zu.

\*Vor-/Nachname: \_\_\_\_\_

\*E-Mail: \_\_\_\_\_

\*Tel. tagsüber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
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-/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 12.01.2019 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



## 08. Februar 2020

### in Haag an der Amper

Mehrzweckhalle  
Am Dorfplatz 1

85410 Haag a. d. Amper

**Kontakt: [meet4move@t-online.de](mailto:meet4move@t-online.de)**

## FASZIEN BEWEGEN

Das Training von langen Muskelketten, Federungen und dynamische Dehnungen sorgt für einen geschmeidigen Körper, für ein festes Bindegewebe und beugt Verletzungen vor. Fortlaufende Dynamik, Eigenwahrnehmung, kleinste Mikrokontraktionen bis hin zu raumgreifenden Bewegungen fordern und fördern unseren sogenannten "6. Sinn", das Faszien-gewebe! In diesem Workshop zeige ich dir viele Übungen, die du in deine vorhandenen Kursformate integrieren kannst.



Gabi Fastner

## FEEL REDONDO

In diesem Workshop variieren wir klassische Wirbelsäulengymnastik Übungen und lassen das Training mit Hilfe des Redondo Ball mini 2er Sets zu einem modernen Rückentraining werden. Eine perfekte Kombination aus Tiefenmuskeltraining und Kräftigung der Oberflächenmuskulatur ist das Resultat!

## MOVE AND MEDITATE



Johanna Gschwendner

Wir starten mit einer dynamischen und kraftvollen Yogaeinheit, die gegen Ende der Stunde wieder ruhiger wird, wir dabei mehr ins Dehnen und in die Achtsamkeit kommen, so dass wir dann am Ende der Stunde ein paar Minuten in einer gemeinsamen Meditation sitzen können.

## HAPPY DANCE

In diesem Kurs steht der Spaß und gute Laune im Vordergrund. Erfolgserlebnis garantiert, durch einfache und leicht nachvollziehbare Choreographien. Gute Musik, gute Stimmung, gute Laune, effektives Training-das erwartet dich bei mir. Lets dance!



Ilona Müller

## STEP WORKOUT VARIATION

Bei dieser Class bleibt kein T-Shirt trocken; jeder Muskel wird gefordert und keine Fettzelle angegriffen! Spaß und Power pur! Ganzkörper Training auf/mit dem Step unter Zuhilfenahme von Kurzhanteln und Rubberbands Für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Bitte Step, Hanteln und Rubberbands selbst mitbringen!**

## PILATES MIT QI



Margit Gruber

Pilates ist ein kontrolliertes und sehr effektives Training, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. In meiner Stunde integriere ich zusätzlich Elemente aus dem medizinischen Qi Gong, die das Nervensystem positiv ansprechen.

## ATHLETICTONING

Trainieren wie die Profis! Bringe frischen Wind in deine Stunden mit Athletic-Toning. Vom funktionellen Warm Up bis hin zu Kraft, Balance, Agility, Core und Konditionsübungen, alles damit deine Power und Fitness stetig wächst.



Florian Kampfer

## ATHLETICFLOW

High Intensity Training trifft auf Yoga. Das Stundenformat indem Crossfitter und Yoginis auf einen gemeinsamen Nenner kommen. Anspannung und Entspannung folgen im Wechsel aufeinander. Hier sorgen wir für mehr Kraft und Stabilität, fördern Balance und Beweglichkeit, bringen die Fettverbrennung auf Hochtouren, verbessern die Ausdauer und schenken viel positive Energie.

## BACK TO THE ROOTS



Bettina Hipp

Erlebe einen Kurs im Aerobic Stil mit gemischt mit Choreografie und Cardiotraining. Abgerundet mit Kraftausdauertraining. Spaß und schwitzen garantiert.

