

Programm

08:15 – 09:00	Check In und Begrüßung
09:00 - 10:00	Hot Workout - Susanne B.
10:00 - 10:15	Pause
10:15– 11:15	Pilates Flow - Susanne G.
11:15 – 11:30	Pause
11:30 - 12:30	4STREATZ® - Schweppey
12:30 - 13:00	Mittagspause
13:00 - 14:00	Rückenfitness - Elvira
14:00 – 14:15	Pause
14:15 – 15:15	HIIT - Katrin
15:15 – 15:30	Pause
15:30 – 17:00	Yoga for all - Michelle
17:00 - 17:20	Schlussentspannung - Petra
Änderungen vorbehalten.	

Teilnahmegebühr	
Early Bird Anmeldung - bis 03.10.2021	40,00 €
Anmeldung ab dem 04.10.2021	50,00 €
Streaming-Link bis max. 4 Wochen nach dem Zusenden gültig	10,00 €

Streaming-Link: Wir nehmen während des Events die einzelnen Presenter auf. So könnt ihr euch ausschließlich auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Denn nach dem Event ist vor dem Event. Ihr erhaltet nach dem Event von uns einen Link zugesendet und könnt die einzelnen Kursformate nochmal mitmachen. Besser geht's nicht.

Eine Anmeldung an der Tageskasse ist NICHT möglich!

Anmeldung

NUR per E-Mail /Post möglich

meet4move-2021@t-online.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für „Meet4Move 2021“ an. Mit meiner Anmeldung stimme der Datenschutzvereinbarung des VfR Haag zu. <http://vfr-haag-amper.de/index.php/datenschutz> zu.

*Vor-/Nachname: _____

*E-Mail: _____

*Handy-Nr. oder Tel. abends: _____

Ja, ich möchte den Streaming-Link dazubuchen

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)
- Ein möglicher Rücktritt ist spätestens zum 24.10.2021 gegen eine Bearbeitungsgebühr von 20 € möglich. Nach diesem Datum wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.
- Gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10 € ist die Benennung eines Ersatzteilnehmers möglich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Verletzungen während der Veranstaltung wird KEINE Haftung übernommen.
- Diese Veranstaltung wird nicht zur LZV angerechnet.

Meet 4 Move

20. November 2021 ONLINE



HOT WORKOUT

Susi vereint das klassische Zirkeltraining mit dem Mehrsatzprinzip. Das Ergebnis ist ein einfaches und schweißtreibendes Workout. Jeder Muskel wird beansprucht und doch kann jeder auf seinem eigenen Trainingsniveau trainieren. Lass dich von neuen Kombinationen inspirieren und staune was mit Equipment aus dem Haushalt möglich ist.



Susanne Böhm

PILATES FLOW



Susanne Gabelsberger

Das Pilates Training zählt, aufgrund seiner so großartigen Effektivität, zu einer der beliebtesten Trainingsmethoden und begeistert Frauen und Männer aller Altersgruppen. Ich möchte dir heute zeigen wie du Pilates Übungen mit

Hilfe sogenannter „Transition“ ineinanderfließen lassen kannst. Lasse dich überraschen und genieße den *flow*.



Winshape®

4STREATZ®

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie **#tanzwiedubist** holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab!

In unseren Kursen bestimmst Du Dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!



Marcus „Schweppy“ Scheppe

HIIT - HIGHINTENSITY-INTERVALLTRAINING



Katrin Seibert

In der HIIT-Stunde wechseln sich sehr intensive Intervalle und lohnende Erholungsphasen ab. Ausdauer- und funktionelles Krafttraining werden kombiniert, das Training regt intensiv die Stoffwechselfvorgänge im Körper an. Nach einem athletischen und abwechslungsreichen Training lassen wir die Stunde mit einem mobilisierenden CoolDown und Stretching ausklingen.

RÜCKENFITNESS

Beugen, Strecken Überstrecken, Drehen und Seitneigen – alle Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule sollen in dieser Stunde trainiert werden. Die Übungen werden zu kleinen, funktionellen Flows verbunden, um sowohl Kraft und Stabilisation als auch die Beweglichkeit zu verbessern. Unsere Aufmerksamkeit gilt gleichermaßen den Gelenken, den Muskeln und auch den faszialen Strukturen rund um die Wirbelsäule.



Elvira Sehling-Hagn

YOGA FOR ALL

Genieße eine Yogastunde die darauf ausgelegt ist, neben der körperlichen Praxis auch die Verbindung nach innen aufzubauen und zu intensivieren. Nach einer Anfangsentspannung führe ich dich in die Asanas (Körperstellungen) die begleitet werden von tiefen und ruhigen Atemzügen. Lasse allen Leistungsanspruch los und begeben dich in die Wahrnehmungen deines Körpers. Die Pranayama (Atemübungen)



Michelle Feistl

vertiefen weiter deine Fähigkeit achtsam im Augenblick zu verweilen, welches dich im Anschluss in die Ruhe der Meditation führt. Trage bequeme Kleidung im Zwiebellook, wärmendes für die ruhigen und stillen Übungen.