

oder VfR-Briefkasten,  
Talaue 25, Birkmannsweiler

VfR Birkmannsweiler  
Yvonne Benz  
Kastanienstr. 63  
71364 Winnenden

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ, Ort: .....

E-Mail: .....  
(oder Telefon)

Ich melde mich verbindlich an zum  
2. VfR-Moving-Day am 25.03.17 und wähle  
folgende Angebote:

	Nr.:	Ersatz-Nr.:
Zeitblock 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zeitblock 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zeitblock 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zeitblock 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wir danken unseren Sponsoren



### Teilnahmegebühr

Moving-Day VfR-Mitglieder	20,-- EUR
Moving-Day Nichtmitglieder	26,-- EUR
Einzelner Kurs VfR-Mitglieder	5,-- EUR
Einzelner Kurs Nichtmitglieder	7,-- EUR

In der Moving-Day-Gebühr enthalten sind

- vier Kurse oder Vorträge nach Ihrer Wahl
- ein kleines, leichtes Mittagessen in der Gaststätte Talaue mit Getränk.

Bei Buchung von Einzelkursen ist das Mittagessen nicht enthalten.

### Anmeldung

- per Überweisung mit Angabe der Kursnummern oder
- bei Yvonne Benz per Anmeldekarte oder
- Telefon 0157 7394 5499 oder
- E-Mail y.benz66@web.de

Anmeldeschluss ist der 20.03.2017.

Ihre Anmeldung wird wirksam mit der Überweisung der Teilnahmegebühr unter dem Stichwort „Moving Day“ (gerne mit Ihren Kursnummern)

auf das Konto des VfR:

IBAN DE21 6009 0100 0860 6680 02  
BIC VOBAD533

### Bitte bringen Sie mit:

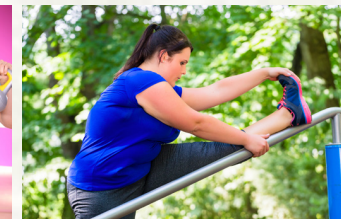
- Sportkleidung, ggf. zum Wechseln
- ein großes Handtuch, auf dem Sie liegen können (Matten sind vorhanden)
- Evtl. ein paar dicke Socken für die Entspannungsangebote
- ein Getränk für die Sporttasche (während der Kurse)



Verein für Rasenspiele  
Birkmannsweiler e.V.  
1938

## 2. VfR-Moving-Day

Ernährung · Bewegung · Entspannung



**Der Frühling kommt -  
Neustart in ein gesundes Leben!**

- neun Mitmachkurse plus
- drei Vorträge zur Auswahl

**25.03.2017**  
9.30 - 15.45 Uhr

## Kurzbeschreibung der Angebote

### (1) Step Fit Mix (Beate Blessing)

Step Fit Mix ist ein effektives, intensives und gesundheitsorientiertes Ausdauertraining für den ganzen Körper. Wir bewegen uns zu aktuellen Musiktrends. Gleichzeitig verbessern wir die Kondition und die Koordinationsfähigkeiten. Das Aktivprogramm wird abgerundet durch gezielte Kräftigung und funktionelle Dehnungsübungen für die Muskulatur.

### (2) Ernährung (Yvonne Csizmazia, Vortrag)

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Beschwerden. Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Ohne Diätstress - dafür mit viel Genuss zum Wohlfühlgewicht - geht das? Na klar! Hier gibt es die Inspiration für einen entspannten Weg zu Gesundheit und Wohlfühlgewicht.

### (3) TRX Schlingentraining - in den Seilen hängend zu mehr Kraft und Stabilität (Yvonne Benz)

Das Schlingentraining ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training, bei dem man neben der Kraft auch Muskelkoordination und Stabilisation trainiert. Zudem stärkt das Schlingentraining die Tiefenmuskulatur effektiv und bietet so eine gute Alternative zum klassischen Krafttraining an Geräten.

### (4) Seniorenfitness (Beate Blessing)

Sport und Spaß - aktive Bewegung in jedem Alter. Bei unserer speziellen Gymnastik für Senioren ist vieles möglich: Dieses besondere Bewegungsprogramm fördert und erhält Ihre Beweglichkeit und steigert ihr Wohlbefinden

### (5) Fußreflexzonenmassage (Michaela Hahn, Workshop)

Die Fussreflexzonenmassage ist darauf begründet, dass am Fuss reflektorisch der gesamte Organismus abgebildet ist. Durch gezielte Behandlung dieser Zonen können Verspannungen, Blockaden und Ungleichgewichte im Körper gespürt und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

### (6) Power Moves für Vollweiber und Pfundskerle (Y. Benz)

Power Moves kann jeder, unabhängig von Alter und Fitnessgrad. Man trainiert Kraft, Balance und Ausdauer. Funktionales Training und fetzige Musik werden zu einer Einheit aufgebaut. Dabei wird auf die individuelle Belastungsfähigkeit und auf gesunden Umgang mit Rücken und Gelenken geachtet. Spaß und Schwitzen gehören dazu!

## Übersicht Kurse und Vorträge

Treffpunkt mit Begrüßung, Info um 9.30 Uhr im Gymnastikraum OG des Vereinsheims mit Kurzinfo zum Thema: **Rehasport beim VfR - was müssen Interessierte wissen?**

Zeitblock \ Raum	Gymnastikraum OG	Vereinsraum (Vorträge)	Gymnastikraum UG
<b>Zeitblock 1</b> 10.00 - 11.00 Uhr	Step Fit Mix <i>Beate Blessing</i>	Ernährung - auf entspanntem Weg zu Gesundheit und Wohlfühlgewicht <i>Yvonne Csizmazia</i>	TRX Schlingentraining <i>Yvonne Benz</i>
<b>Zeitblock 2</b> 11.15 - 12.15	Seniorenfitness <i>Beate Blessing</i>	Fußreflexzonen- massage <i>Michaela Hahn</i>	Power Moves für Vollweiber und pfundige Kerle <i>Yvonne Benz</i>
<b>Mittagspause</b>			
<b>Zeitblock 3</b> 13.30 - 14.30	Gehirnfitnesstraining <i>Angelika Waitzmann</i>	„Der Schweinehund- flüsterer“ oder wie Sie Vorsätze leichter umsetzen <i>Elisabeth Kelch</i>	Im Freien: Outdoor Fitcamp <i>Yvonne Benz</i>
<b>Zeitblock 4</b> 14.45 - 15.45	Gehirnfitness meets Aerobic <i>Angelika Waitzmann</i>	Im Freien: „Schnupper-Walking“ für Pfundige <i>Yvonne Benz</i>	Einfach entspannt <i>Elisabeth Kelch</i>



## Kurzbeschreibung der Angebote

### (7) Gehirnfitnesstraining (Angelika Waitzmann)

... ist ein Bewegungskonzept zur Steigerung der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Gehirnaktivierung. Durch einfache Bewegungen werden Konzentration und Aufnahmekapazität verbessert. Die psychische und physische Belastbarkeit wird erhöht.

### (8) Der „Schweinehundflüsterer“ oder wie Sie gute Vorsätze leichter umsetzen (Elisabeth Kelch, Vortrag)

Sie wissen genau, was Ihnen gut tun würde? Wäre da nicht dieser innere Schweinehund, der sie davon abhält. In diesem Vortrag werden wir theoretisch und praktisch umsetzbare Lösungsansätze aus Motivationspsychologie, Coaching und Neurowissenschaft aufgreifen, die Ihnen weiterhelfen.

### (9) Outdoor fit camp (Yvonne Benz)

Outdoor Fitcamp - das ultimative Fitnesstraining. Schulung der Koordination, Kondition, Ausdauer und Kraft. Zirkeltraining in der der frischen Luft. Für jeden Sportler geeignet, egal ob Anfänger oder aktiver Freizeitsportler. *Bitte kleiden Sie sich wettergerecht! Treffpunkt: Vor dem Eingang „Gymnastikraum UG“ im Freien.*

### (10) Gehirnfitness meets Aerobic (Angelika Waitzmann)

Elemente aus der Gehirnfitness, kombiniert mit Schrittkombinationen aus der Aerobic, verbunden mit Ganzkörperstabilisation und Musik machen Kopf und Körper topfit für den Frühling.

### (11) „Schnupper-Walking“ für Pfundige (Yvonne Benz)

Einfaches zu Fuß gehen ist etwas, was jeder kann. Hier lernt man auf einfachster Basis seine Fitness langsam und stetig zu steigern. Auch wer lange Zeit keinen Sport gemacht hat und sich nicht einschätzen kann, ist willkommen. In einer Gruppe Gleichgesinnter macht es mehr Spaß, deshalb „traut Euch“. Erst im Lauf der Zeit wollen wir die Intensität „schrittweise“ erhöhen. *Bitte kleiden Sie sich wettergerecht! Treffpunkt: Vor dem Eingang „Gymnastikraum UG“ im Freien.*

### (12) Einfach entspannt (Elisabeth Kelch)

Der Alltag hinterlässt Spuren. Muskelverspannungen, innere Unruhe, unruhiger Schlaf sind einige davon. Erlernen und erleben sie einfache Körper- und Atemübungen, damit sich Entspannung und Wohlbefinden wieder einstellen können.