

Informationen zur Anmeldung

Sie können sich am Veranstaltungstag vor Ort von 8:30 bis 9:15 Uhr anmelden.

Bis 30. Januar können Sie sich auch einfach und bequem vorab per E-Mail, Telefax oder Post beim Stadtsportbund Gera e.V. anmelden:

E-Mail: stadtsportbund-gera@versanet.de
Telefax: 0365- 83 103 69
Post: Stadtsportbund Gera e.V.
Bauvereinstraße 49 · 07545 Gera

Verwenden Sie dazu bitte das Anmeldeformular auf der Rückseite. Für mehrere Anmeldungen kopieren Sie bitte das beigefügte Formular. Damit Ihre Anmeldung berücksichtigt werden kann, füllen Sie bitte das Anmeldeformular vollständig aus. Tragen Sie die Zeit und Nummer des Workouts/Kurses ein, die Sie verbindlich besuchen wollen. Bitte wählen Sie jeweils eine Alternative. Sie können auch Workout-/Kursphasen aussetzen. Dann wählen Sie für diesen Zeitraum keinen Workout/Kurs aus.

Die Teilnahmegebühr beträgt 8,00 Euro. Erst nach Eingang der Teilnahmegebühr wird Ihre Anmeldung verbindlich registriert. Anmeldungen ohne Überweisung des Betrages werden nicht bearbeitet.



MÄDCHEN & FRAUENSPORTTAG GERA 2018



Jumping Fitness:

Das Trampolin-Training verspricht viel Spaß und ein rasantes Workout. Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Die dynamischen Übungen verbessern gleichzeitig ihre Ausdauer und beugen Rückenprobleme vor.

Zumba:

Spaß haben, ohne sich zu überfordern. Geeignet für jede Frau. Getanzt wird zu lateinamerikanischen Dance-Rhythmen. Zumba ist das perfekte Workout für alle, die mit Freude und Musik etwas für ihren Körper tun wollen.

Yoga:

Yoga heißt "Einheit, Harmonie". Yoga-Übungen können die Harmonisierung des Lebens fördern und ruhende Fähigkeiten der Übenden erwecken. Yoga verleiht uns eine vitale, lebendige und gleichzeitig kraftvolle Wirbelsäule und unterstützt uns, in jeder Lebensphase Aufrecht und Stabil zu bleiben.



Faszientraining:

Das Training des Bindegewebes - den Faszien - liegt im Trend. Die Faszien bilden eine wichtige Basis für körperliche Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit. Geschmeidige Faszien sorgen für Fitness, gute Haltung und eine knackige Figur!

Fußgymnastik:

Unter dem Begriff Fußgymnastik werden zahlreiche Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur und für die Beweglichkeit der Fuß- und Zehengelenke zusammengefasst. Regelmäßige Fußgymnastik ist eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge. Schon mit wenig Aufwand wird dadurch die Fußmuskulatur gekräftigt sowie die Koordination und Feinmotorik verbessert.



MÄDCHEN & FRAUEN SPORTTAG GERA 2018



Fußgymnastik

Yoga

Jumping Fitness

Zumba

Faszientraining

SA 3.FEBRUAR 2018
Panndorfhalle Gera
Workouts / Kurse 10:00 bis 13:00 Uhr



Weitere Informationen unter www.sportingera.de oder www.ladyfitness-gera-greiz.de

Liebe Mädchen und Frauen,

nach dem vielfältigen positiven Feedback und der großen Be-geisterung zum Mädchen- und Frauensporttag 2017 Gera laden der Stadtsportbund Gera e.V., die Stadt Gera und Lady Fitness am 3. Februar 2018 zum Mädchen- und Frauensporttag 2018 in die Panndorfhalle Gera ein. Auch dieses Mal gibt es für alle Mädchen und Frauen ab 16 Jahre erneut die Gelegenheit zum Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Sportarten. Jede Teilnehmerin kann sich für 3 Workouts/Kurse anmelden.

Programm

- ab 8:30 Uhr Anmeldung
- 9:30 Uhr Begrüßung
- 9:40 Uhr Erwärmung
- ab 10:00 Uhr Beginn Workouts/Kurse

Organisatorisches

Der Mädchen- & Frauen-Sporttag Gera 2018 bietet 30- bzw. 45-minütige Workshops zu diversen Themen an.

Sporthalle (Panndorfhalle): Jumping Fitness und Zumba (im Wechsel) je ca. 30 min

Turnsportzentrum: Yoga je 45 min

Meetingraum (Panndorfhalle): Faszientraining je 45 min

Gymnastikraum (Panndorfhalle): Fußgymnastik je 45 min

Umkleiden

Umkleiden stehen in der Panndorfhalle zur Verfügung. Für die Sicherheit der persönlichen Wertgegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Versicherungsschutz

Für die Teilnehmerinnen, die keinem Sportverein angehören, erfolgt die Teilnahme auf eigene Gefahr. Schadensansprüche aller Art sind ausgeschlossen. Wir bitten die Mädchen und Frauen, die keinem Sportverein angehören, in eigener Zuständigkeit für ausreichenden Versicherungsschutz (Unfall/Haftpflicht) zu sorgen.

Bitte bringen Sie Folgendes mit:

- Sportkleidung, Sportschuhe
- Socken für Yoga
- Gymnastik-/Isomatte, sofern vorhanden



Workout/Kurs	Zeiten - Workouts/Kurse - Kursnummern					
	10:00 - 10:25 W 101	10:30 - 10:55 W 201	11:00 - 11:25 W 102	11:30 - 11:55 W 202	12:00 - 12:25 W 103	12:30 - 13:00 W 203
Jumping/Zumba im Wechsel (Sporthalle)						
Yoga á 45 Minuten (Turnsportzentrum)	10:00 - 10:45 W 301		11:00 - 11:45 W 302		12:00 - 12:45 W 303	
Faszientraining á 45 min (Meetingraum)	10:00 - 10:45 W 401		11:00 - 11:45 W 402		12:00 - 12:45 W 403	
Fußgymnastik á 45 min (Gymnastikraum)	10:00 - 10:45 W 501		11:00 - 11:45 W 502		12:00 - 12:45 W 503	

Persönliche Daten

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	Ort
Telefon	
E-Mail	
Sportverein/Institution/ Organisation	
Wird eine Kinderbetreuung benötigt: <input type="checkbox"/> ja	

Alle personenbezogenen Daten unterliegen den allgemeinen Datenschutzbestimmungen. Die angegebenen Daten werden ausschließlich für die Erstellung der Teilnehmerlisten sowie für eine eventuell erforderliche Kontaktaufnahme zwischen dem Stadtsportbund Gera e.V. und der Teilnehmerin im Zusammenhang mit dem Mädchen- & Frauensporttag 2018 in Gera benötigt.

Auswahl Workouts/Kurse:

(bitte Zeiten und Nummern eintragen)

Zeit	Kurs 1 Wunschkurs	Kurs 2 alternativ (wenn Kurs 1 voll)

Die Teilnahmegebühr von **8,00 Euro** überweise ich mit der Anmeldung auf das Konto des Stadtsportbundes Gera e.V.
IBAN: DE54 8305 0000 0000 0132 77
BIC: HELADEF1GER (Sparkasse Gera-Greiz)
Verwendungszweck: MuFST 2018, Name, Vorname

Datum/Unterschrift