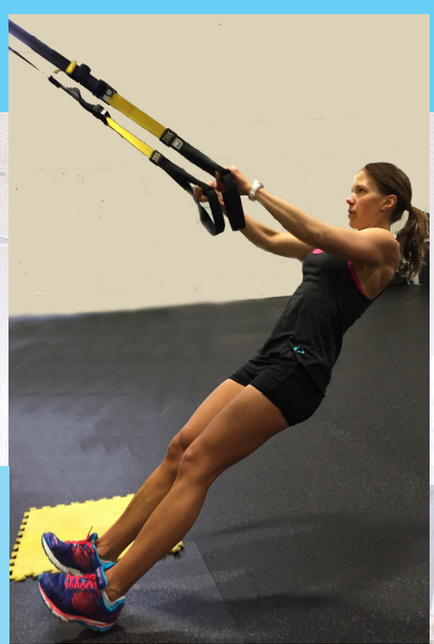
Kleine **Sportconvention**
am Samstag, den 16.März 2019

Sportscheune Eulenhof Stetten 37 74586 Frankenhardt



- Yoga
- Pilates
- TRX
- Stretch
- Ernährung

Im Auftrag des

LandFrauen
LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
Bildungs- und Sozialwerk

Termin
Samstag, den 16. März 2019
Beginn
8.30 Einlass
9.30 Beginn der Workshops
Ort
Sportscheune Eulenhof Stetten 37 74586 Frankenhardt

Zweck

Wir bieten Ihnen mit dieser Veranstaltung eine kleine feine Sportconvention in einem besonderen Rahmen. Ein von einer Frau geführtes Unternehmen im ländlichen Raum. Mit Fördergeldern von LEADER ist diese Sportstätte aus einer Scheune heraus entstanden. Die Inhaberin ist Referentin, die auch Kurse und Fortbildungen bei den LandFrauen gibt. Die Workshopleiterinnen sind teilweise erst kürzlich ausgebildet worden und haben sich intensiv herausragend weiter gebildet. Nutzen Sie diesen Tag, sich fachlich inspirieren zu lassen, Trends zu erspüren und zu erleben. Ein ganz besonderer Tag für Sie an einem tollen Ort.

Informationen bei
Christine Euchner, Bildungsreferentin
Tel. 0711- 248927-23, Email: euchner@landfrauen-bw.de

Fitnesslevel

Für die meisten Workshop sollten Sie gut beweglich sein. Der TRX Workshop erfordert eine hohe Belastbarkeit.

Anmeldebedingungen

Verbindliche Anmeldung nur schriftlich (Post, Fax oder eingescannt per E-Mail) und unterschrieben mit dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular bei:

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.
Andrea Bauknecht, Olgastr. 83, 70182 Stuttgart
Fax: 0711 248927-50, E-Mail: bauknecht@landfrauen-bw.de

Die Vergabe der Workshops erfolgt nach dem Eingangsdatum der Anmeldung. Bitte wählen Sie sich jeweils eine Workshopreihe. Die Teilnehmerzahlen sind aufgrund der Geräte wie TRX Bänder, Tücher beim Aerial Yoga oder der Raumgröße begrenzt.

In den Teilnehmergebühren sind folgende Leistungen enthalten:
Ein Handvesper, Kaffee und Tee, Kuchen. Es bewirtet Sie der LandFrauenverein Gründelhardt.
Die Teilnahme an Workshops entsprechend den Tagesprogrammen.
Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer ReferentInnen vor.
Sollte das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. aus Gründen, die es zu vertreten hat, die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmerinnen – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Teilnehmergebühr. Das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust von persönlichen Sach- und Wertgegenständen.

Anmeldebestätigung

Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit den Bestätigungen der gebuchten Workshopreihe oder eine Absage, sofern wir Ihren Teilnehmerwunsch aus Kapazitätsgründen nicht berücksichtigen können.

Teilnehmerinnen - Information
Circa zehn Tage vor Beginn der kleinen Sportconvention erhalten sie eine Teilnehmerinformation mit weiteren detaillierten Informationen, der Mandatsreferenznummer und wann die Teilnehmergebühren abgebucht werden.

Teilnahmebestätigung
Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie bei der Veranstaltung.

Rücktritt
Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. **Eine Stornierung ist bis einschließlich 01. März 2019 möglich. Eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 Euro wird erhoben.**
Bei späterer Abmeldung oder Nichtteilnahme am Seminar, wird der gesamte Veranstaltungspreis fällig.
Wenn Sie uns eine Ersatzperson nennen oder es besteht eine Warteliste, werden nur die Bearbeitungsgebühren fällig.
Bei krankheitsbedingten (durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen wird die Bearbeitungsgebühr fällig.
Rücklastschriftgebühren werden in Rechnung gestellt.

Kosten
Ab 15 TN 80,00 €*, ab 20 TN 70,00 €*, ab 25 TN 60,00 €*

Die Veranstaltung findet ab 15 Teilnehmerinnen statt.
* Preis nur für Mitglieder im LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V. Für Nichtmitgliedern erhöht sich die Teinehmergebühr um 30,00 €.

Anmeldeschluss 16.02.2019
Sind bis zu diesem Zeitpunkt weniger als 15 Anmeldungen eingegangen, wird die Veranstaltung abgesagt.

Bezahlung
Die Teilnahmegebühren werden per Sepa-Lastschrift eingezogen. Dazu bitte das Formular auf der Rückseite der Broschüre ausfüllen.

Datenschutzbestimmungen
Mit der Anmeldung erklärt sich die Angemeldete entsprechend der EU - Datenschutzgrundverordnung einverstanden, dass die Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. und des Bildungs- und Sozialwerkes des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. verwendet werden.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten
Wir weisen darauf hin, dass bei der kleinen Sportconvention Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e. V. veröffentlicht werden können. (Berichte im INFO-Magazin oder auf der Homepage, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass Fotos oder Videos mit/von ihnen zu diesem Zweck veröffentlicht werden.

Verpflegung
Der Ortsverein Gründelhardt bereitet für Sie ein vollwertiges und nahrhaftes Handvesper vor. Kaffee, Tee und Kuchen stehen für Sie bereit. Für Ihre eigenen Getränke sorgen Sie bitte selbst. Wir danken den Frauen des Ortsvereins Gründelhart herzlich für ihre Unterstützung der Veranstaltung

Mitzubringen
Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränke

Stundenplan Samstag, den 16.März 2019

8.30 Ankommen
9.15 Gemeinsamer Auftakt im großen Raum

Uhrzeit	Großer Raum	Kleiner Raum	Ernährung
9.30-10.45	Faszien orientiertes Pilates Nina Hirsch	Aerial Yoga Simone Hemming	Ernährungsform Vegan leicht erklärt Birgit Köhnlein
11.05-12.20	TRX Eva Köhnlein	Pilates Redondo® Ball Plus Nina Hirsch	Ernährung zur Regulierung des Säuen-Basen Haushalt Birgit Köhnlein
12.20 – 13.05	**Mittagessen**		
13.05-14.20	Pilates für einen starken Rücken und einen flachen Bauch Nina Hirsch	Aerial Yoga Simone Hemming	Ernährung zur Regulierung des Säuren-Basen Haushalt Birgit Köhnlein
14.40-15.55	TRX Eva Köhnlein	Pilates flow Nina Hirsch	Ernährung in den Wechseljahren, was wird anders? Birgit Köhnlein
16.15-17.30	Stretch & Relax Nina Hirsch	Aerial Yoga Simone Hemming	Ernährungsform Vegan leicht erklärt Birgit Köhnlein

Workshops

Pilates:
Faszien orientiertes Pilates
Traditionelles Pilates unter den Gesichtspunkten faszialer Techniken. Übungen, die nicht nur der Kräftigung der Muskeln dienen, sondern auch das Bindegewebe elastisch und widerstandsfähig machen.

Pilates mit dem Redondo® Ball Plus
Der Redondo® Ball Plus ist der perfekte Ball für die Pilates Stunde, mit dem es gelingt, das Übungsrepertoire zu erweitern und kreativ zu verändern. Er dient ebenso als Lernhilfe wie auch als Trainingsgerät zur Levelsteuerung.

Pilates starker Rücken, flacher Bauch
Pilates führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung. In diesem Workshop bewegt Nina Hirsch durch ruhige und funktionelle Übungen das Core-System.

Pilates flow
Pilatesübungen harmonisch ineinander fließen lassen. Regt den Energiefluss an und ersetzt starre Einzelübungen.

Stretch und Relax
Mit Beweglichkeits- und Entspannungsübungen den Tag beenden. Den Alltag hinter sich lassen und die Mobilität verbessern.

TRX®
TRX® Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Durch variantenreiche Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität" kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

Aerial Yoga
Beim Aerial Yoga hängen die Übenden in einem elastischen Tuch, das an der Decke befestigt ist. So sind Stellungen wie der Handstand sogar für Anfänger machbar. Das Tuch gibt Halt und ermöglicht, was sonst im stressigen Alltag oft nicht denkbar ist: Loslassen. Schwerelosigkeit und ein unglaubliches Glücksgefühl verspricht diese luftige Form des Yoga. Aerial Yoga – Muskeltraining, Entspannung und Massage.

Ernährungsform Vegan leicht erklärt
Auch bei einer veganen Ernährungsform können Nahrungsmittel konsumiert werden, welche dem Körper nicht gut tun. Es sollten deshalb weitestgehend unverarbeitete Lebensmittel eingesetzt werden. Diese pflanzliche Kost ist sehr vorteilhaft, vor allem wenn sie zeitweise praktiziert wird. Dazu wird ein veganer Wochenplan ausgearbeitet.

Ernährung zur Regulierung des Säuren-Basen-Haushaltes
Durch den häufigen Verzehr von säurehaltigen und säurebildenden Nahrungsmitteln gerät der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht. Dies kann Übergewicht, Bluthochdruck und andere Auswirkungen haben. Um dem entgegenzutreten, wird ein erprobtes Ernährungsprogramm vorgestellt, welches die Säure-Basen-Balance wiederherstellt.

Ernährung in den Wechseljahren, was wird anders?
Durch die Änderung des Hormonhaushaltes werden die Stoffwechselvorgänge beeinflusst. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gewichtsprobleme und andere Beschwerden können auftreten. Anhand eines nährstoffreichen Tagesplanes wird dargestellt, wie sich der Stoffwechsel wieder ankurbeln lässt und zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur kleinen Sportconvention zu folgenden Workshops an. Sie können nur **eine** Workshopreihe auswählen

Rote Reihe (7 Plätze)

9.30 -10.45	11.05 -12.20	13.05 - 14.20	14.40 - 15.55	16.15 - 17.30
Aerial Yoga	TRX®	Säuren-Basen	Pilates flow	Vegane Ernäh-rung

Blaue Reihe (7 Plätze)

9.30 - 10.45	11.05 - 12.20	13.05 - 14.20	14.40 - 15.55	16.15 - 17.30
Faszienorien-tiertes Pilates	Säuren-Basen	Aerial Yoga	TRX®	Stretch-Relax

Hellgrüne Reihe (5 Plätze)

9.30 - 10.45	11.05 - 12.20	13.05 - 14.20	14.40 - 15.55	16.15 - 17.30
Vegan	Pilates mit dem Redondo® Ball Plus	Pilates Rücken	TRX®	Aerial Yoga

Grüne Reihe (2 Plätze)

9.30 - 10.45	11.45 - 12.20h	13.05 - 14.20	14.40 - 15.55	16.15 - 17.30
Vegan	TRX®	Pilates Rücken	Wechseljahre	Aerial Yoga

Orange Reihe (3 Plätze)

9.30 - 10.45	11.05 - 12.20	13.05 - 14.20	14.40 - 15.55	16.15 - 17.30
Faszienorien-tiertes Pilates	TRX®	Pilates Rücken	Wechseljahre	Stretch-Relax

Magenta Reihe (4 Plätze)

9.30 - 10.45	11.05 - 12.20	13.05 - 14.20	14.40 - 15.55	16.15 - 17.30
Faszienorien-tiertes Pilates	Pilates mit dem Redondo® Ball Plus	Pilates Rücken	Wechseljahre	Stretch-Relax

Flieder Reihe (2 Plätze)

9.30 - 10.45	11.05 - 12.20	13.05 - 14.20	14.40 - 15.55	16.15 - 17.30
Vegan	TRX®	Säuren-Basen	Pilates Flow	Stretch-Relax

Ich melde mich an für Workshopgruppe alternativ

Ich bin Mitglied im LandFrauenverein: ja ☐ nein ☐

Kosten
Ab 15 TN 80.- €*, ab 20 TN 70.- €*, ab 25 TN 60.- €*

Die Veranstaltung findet ab 15 Teilnehmerinnen statt.
* Preis nur für Mitglieder im LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V. Für Nichtmitgliedern erhöht sich die Teinehmergebühr um 30.-€.

SEPA Lastschriftmandat

Name, Vorname _____

Anschrift _____

Telefon _____ Email _____

☐ Ja, ich akzeptiere, dass meine Anschrift an die Teilnehmerinnen zur Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben wird

Die Teilnahmegebühr wird mittels SEPA-Lastschrift nach der Sportconvention eingezogen. Die Gläubiger-Identifikationsnummer des Bildungs- und Sozialwerkes lautet: DE26ZZZ00000272944. Die Mandatsreferenz wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Ich ermächtige das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mir dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut :..... BIC:.....

IBAN: DE _ KontoinhaberIn, falls abweichend von Teilnehmerin:

_____

Datum, Unterschrift KontoinhaberIn:

Das Konto muss die erforderliche Deckung aufweisen. Anfallende Gebühren wegen Nichteinlösung der Lastschrift werden an den Zahlungspflichtigen weitergegeben. Der Rücktritt von einer Veranstaltung muss dem Bildungs- und Sozialwerk bis spätestens sieben Arbeitstage nach dem jeweiligen Anmeldeschluss vorliegen, damit keine Rücktrittskosten entstehen. Falls bei Rücktritt nach diesem Termin keine Ersatzperson einspringt, wird die Seminar- bzw. Kursgebühr fällig. Mit der Unterschrift werden die oben aufgeführten Rücktrittsbedingungen akzeptiert.
Die für die Organisation der Veranstaltung notwendigen personenbezogenen Daten werden maschinell verarbeitet und gespeichert. Mit der Anmeldung erklären Sie hierfür Ihr Einverständnis.

Datum _____ Unterschrift _____

Bildungs- und Sozialwerk
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.
Andrea Bauknecht,
Olgastr. 83
70182 Stuttgart

Fax: 0711 248927-50

E-Mail: bauknecht@landfrauen-bw.de

Land Frauen
LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
Bildungs- und Sozialwerk

LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
Olgastraße 83
70182 Stuttgart
www. landfrauen-bw.de

Tel. 0711 .248 927-0
Fax 0711 248 927-50