



Termin: Samstag, der **20.09.2025** von **10:00 – 16.30 Uhr**

Ort: VT Rinteln von 1848 e.V., Weser-Fit Burgfeldsweide 2, 31737 Rinteln

Ablaufplan:



- 10:00** Ankommen, Stehcafé, Begrüßung
- 10:30 – 11:30** Aktivvortrag: *"Die beste Haltung ist immer die nächste"*
- 11:15 – 12:15** Spielzeit: Spiele für Körper und Geist
- 12:15 – 13:15** Imbiss
- 13:15 – 15:30** Praktische Workshops mit Wahlmöglichkeit.
- Ab 15:30** Gemeinsamer Abschluss bei Kaffee & Kuchen, Ende spätestens 16:30 Uhr

Teilnahmegebühr: **15,00 €**. (Bar vor Ort)
Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Teilnehmer begrenzt!

Anmeldeschluss: Freitag, 12.09.2025

Anrechnung Verlängerung ÜL-C Breitensport:
4 LE

Rückfragen und Anmeldungen bitte an:

KreisSportBund Schaumburg e.V.

Marc Becker

mbecker@ksb-schaumburg.de

Am Markt 9-10

Tel: 05721-9350112

31655 Stadthagen

Fax: 05721-9350120

Anmeldung:

Name, Vorname _____

Adresse _____

Telefon/E-Mail _____

Ich nehme teil an:

Zeitfenster 1 13:15 - 14:15 Uhr	Gerätetraining mit Chip <input type="checkbox"/>	Drums Alive <input type="checkbox"/>	Boule (120 Minuten) <input type="checkbox"/>
Zeitfenster 2 14:30 - 15:30 Uhr	Yoga für den Rücken <input type="checkbox"/>	Mach mit und werd fit <input type="checkbox"/>	

Informationen zu den Angeboten auf Seite 2. Die Plätze in den einzelnen Workshops sind begrenzt. Bitte pro Zeitfenster 1 für Erstwahl und 2 für Zweitwahl eintragen. Boule läuft als ein großer Workshop über beide Zeitfenster.

Information zu den Workshops

Zeitfenster 1 13:15 - 14:15 Uhr	Gerätetraining mit Chip ■	Drums Alive ■	Boule (120 Minuten) ■
Zeitfenster 2 14:30 - 15:30 Uhr	Yoga für den Rücken ■	Mach mit und werd fit ■	

Gerätetraining mit Chip

Ort: Trainingsfläche

Den Rumpf stabilisieren und die Muskulatur kräftigen? Dann ist das Gerätetraining ein guter Einstieg, um herauszufinden, wie individuell ein Training gestaltet werden kann. Chipgesteuerte Geräte begleiten ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, bei dem der gesamte Körper gefordert ist.

Yoga für den Rücken

Ort: Kursraum

Yoga-Übungen stärken die Muskulatur, beispielsweise im Rücken oder Bauch. Yoga eignet sich super zum Muskelaufbau, erleichtert der Wirbelsäule die Arbeit und verbessert die Körperhaltung. Sanfte Dehnungen, kräftigende Bewegung und am Ende eine gezielte Entspannung - in diesem Workshop gibt es einen guten Einblick in diese fernöstliche Bewegungstechnik.

Drums Alive

Ort: Kursraum

Drums Alive ist ein tolles Workout für jedes Alter, bei dem unter vollem Körpereinsatz mit zwei Drum-Sticks zu rhythmischer Musik auf einem großen Ball getrommelt wird.

Mach mit und werd fit

Ort: Kursraum

Ein ideales Training zur Erhaltung der Kraft- und Ausdauerleistung. Dieses Training trägt zur Steigerung ihrer allgemeinen Fitness bei.

Boule

Ort: Boulodrom, Dankerser Straße (gemeinsame Abfahrt)

Beim Boule (Pétanque) werden die Spielkugeln durch Würfe möglichst nah an der Zielkugel platziert. In diesem Workshop bekommt Ihr eine Einführung in das Spiel für Jung und Alt mit praktischen Übungen.

Die Anmeldung zum Agil-Sporttag ist per Abriss, Telefon oder formlos per E-Mail möglich.

Wir freuen uns auf euch!