

Kreissportverband
Rendsburg-Eckernförde
Am Grünen Kranz 4
24768 Rendsburg

**Mehr Spaß
durch Sport !**

**Für alle
Alters- und Leistungsstufen
geeignet.**

Kreissportverband RD-ECK e.V.

Geschäftsstelle: Michael Polzin
Am Grünen Kranz 4
24768 Rendsburg

Tel.: (0 43 31) 2 71 05
Fax: (0 43 31) 52 38
E-Mail: info@ksv-rd-eck.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10.00 - 12.30 Uhr,

**Kreissportverband
Rendsburg-Eckernförde
e.V.**



**Antara -
Ein Praxisnachmittag für Dich**

Samstag, 27. April 2024
von 13.00 - 17.00 Uhr

Antara - Ein Praxisnachmittag für Dich

"Ich möchte alle Interessierten einladen, sich einen Nachmittag lang mit Übungen in Bewegung bringen zu lassen, die den Körper auf eine ruhige Art und Weise mobilisieren, kräftigen und dehnen.

Wir aktivieren unser Kraftzentrum (Core oder Powerhouse) und kümmern uns um die zu dehnenden Muskeln.

Die Übungen werden funktionell aufgebaut und angeleitet. Sie entstammen dem Antara-Konzept und erhalten immer eine Verbindung zu unserer Atmung. Damit beruhigen sie unser Nervensystem und schenken unserer Seele eine Streicheleinheit.

Ihr verlasst den Nachmittag bestenfalls kraftvoll, frisch und mit einem Lächeln im Gesicht. Auf jeden Fall aber mit einer guten Portion (neuer) Übungen, die ihr alle auch als Kopie mit nach Hause nehmen könnt."

**Termin: Samstag, 27. April 2024
13.00 - 17.00 Uhr**

**Lehrgangsort: kleine Sporthalle des SSV
Nübbel, Achterfeld 21 in
24809 Nübbel**

Gleich anmelden!

➤ **Anmeldung** für den Workshop direkt über das SAMS-Veranstaltungsportal des LSV (Veranstaltungs-Nr. 5316). Sofern die Lerneinheiten nicht zur Lizenzverlängerung benötigt werden, kann die Anmeldung formlos erfolgen.

➤ Referentin: **Anke Fuchs**

➤ **Anmeldeschluss: 23. April 2024.**

➤ Die **Teilnahmegebühr in Höhe** von **20 €** überweisen Sie bitte nach Erhalt der Einladung an den

**Kreissportverband RD-ECK
VR-Bank Schleswig-Mittelholstein eG
DE12 2169 0020 0005 1627 50
GENODEF1SLW**

Ohne Vereinszugehörigkeit beträgt die Teilnahmegebühr **40 €**

➤ Bei weniger als 12 Anmeldungen behalten wir uns die Absage des Workshops vor.

➤ Für die Verlängerung der DOSB-C-Lizenz werden 5 Lerneinheiten anerkannt. (Anmeldung über SAMS!)

Anmeldung: (Nur ausfüllen, wenn keine Lizenzverlängerung benötigt wird)
Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop „Antara – Ein Praxisnachmittag für Dich“ an

Name

Vorname

Straße

Postleitzahl/Ort

Telefon

Mobil

Email

Verein

Sportart

Geburtsdatum

Ort, Datum, Unterschrift