

## Programm

Zeit	Große Halle	Kleine Halle
09:30 – 09:45	<b>B e g r ü ß u n g</b>	
09:45 – 10:30	<b>Aerobic Take Away</b> Ilona Müller	
10:30 – 10:45	<b>P a u s e</b>	
10:45 – 11:45	<input type="checkbox"/> <b>Funktional Flow</b> Katrin Seibert	<input type="checkbox"/> <b>Lo Jong</b> Yvonne Frei
11:45 – 12:00	<b>P a u s e</b>	
12:00 – 13:00	<input type="checkbox"/> <b>Pilates in the matt</b> Achilles Papadopoulos	<input type="checkbox"/> <b>HIIT</b> Katrin Seibert
13:00 – 14:00	<b>Mittagspause</b>	
14:00 – 15:00	<input type="checkbox"/> <b>Step in d`house</b> Achilles Papadopoulos	<input type="checkbox"/> <b>BBP clasic</b> Ilona Müller
15:00 – 15:15	<b>P a u s e</b>	
15:15 – 16:15	<input type="checkbox"/> <b>Animal Athletics</b> Kathrin Schlipf	<input type="checkbox"/> <b>"Schöner Rücken"</b> Elvira Sehling-Hagn
16:15 – 16:30	<b>P a u s e</b>	
16:30 – 17:00	<b>Flow Yoga</b> Elvira Sehling-Hagn	
Änderungen vorbehalten.		

**Bitte kennzeichnet Eure persönliche Präferenz , damit wir im Vorfeld die Hallenverteilung optimal planen können. Steps und Gymnastikmatten sind selbst mitzubringen.**

Teilnahmegebühr	
<b>Early Bird Anmeldung</b> (bis einschließlich 16.12.2018, es gilt der Poststempel bzw. E-Mail Eingang)	59,00 €
<b>Anmeldung</b> (ab dem 01.01.2019, es gilt der Poststempel bzw. Faxdatum oder E-Mail Eingang)	70,00 €

Eine Anmeldung an der Tageskasse ist NICHT möglich!

Verpflegung
Mittags-Snacks können vor Ort gekauft werden, Getränke, Kuchen gegen eine Spende erworben werden..

## Anmeldung

**NUR per E-Mail /Post möglich**  
meet4move@t-online.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für „Meet4Move 2019“ an. Mit meiner Anmeldung stimme den Datenschutzvereinbarung des VfR Haag <http://vfr-haag-amper.de/index.php/datenschutz> zu.

\*Vor-/Nachname: \_\_\_\_\_

\*E-Mail: \_\_\_\_\_

\*Tel. tagsüber: \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift\*  
Felder mit \* sind Pflichtfelder.

Nach der Bearbeitung Deiner Anmeldung erhältst du eine Anmeldebestätigung. Bitte zahle die Teilnahmegebühr erst nach Zusendung der Anmeldebestätigung.

### Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

- Für die Anmeldung gilt das Eingangsdatum der E-Mail-/Postanmeldung sowie der Zahlungseingang auf dem Konto des VfR Haag.
- Die Anmeldung ist verbindlich sofern keine Absage seitens des Veranstalters erfolgt. (z.B. bei Überbuchung)
- Der Meldeschluss tritt ein, sobald die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist. Dann wird eine Warteliste eingerichtet.  
Wir empfehlen daher **eine frühzeitige Anmeldung!**
- Ein möglicher Rücktritt ist spätestens zum 12.01.2019 gegen eine Bearbeitungsgebühr von 20 € möglich. Nach diesem Datum wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.
- Gegen eine Bearbeitungsgebühr von 20 € ist die Benennung eines Ersatzteilnehmers möglich.
- Teilnehmende Sport- und Turnvereinsmitglieder sind im Rahmen der bestehenden Sportversicherung versichert.
- Für abhanden gekommene Wertsachen und Gegenstände wird keine Haftung übernommen.
- Diese Veranstaltung wird nicht zur LZV angerechnet.

# Meet 4 Move



## 02. Februar 2019

### in Haag an der Amper

Mehrzweckhalle  
Am Dorfplatz 1

85410 Haag a. d. Amper

**Kontakt: [meet4move@t-online.de](mailto:meet4move@t-online.de)**

## AREOBIC TO TAKE AWAY

Weg von komplizierten Choreographien!–  
Einfache, leicht nachvollziehbare Kombinationen und  
trotzdem eine Vielzahl von spaß bringenden Anre-  
gungen findest Du in dieser Class, für Deine Fitness-  
kurse. Spaß und Partystimmung  
stehen hier an erster Stelle.  
Let's Dance!!!

## BBP CLASSIC

Klassische, beliebte Kräfti-  
gungsstunde mit altbewährten  
und anspruchsvollen Übungen für unseren Bauch-  
Beine-Po, mit Zuhilfenahme von Rubberbands, Tubes  
und Kurzhanteln.



Ilona Müller

## FUNKTIONAL FLOW

Mit dem Ziel Bewegungsmuster geschmeidig werden  
zu lassen, erarbeiten wir fließende Bewegungsab-  
läufe aus den Elementen des funktionellen Trainings.  
Intermuskuläre Koordination,  
Kraft und Ausdauer werden ge-  
fordert und trainiert. Viel Spaß  
beim Bewegen!



Katrin Seibert

## HIIT

Im HIIT - Training wechseln sich  
kurze und hochintensive Trainingsphasen mit kürze-  
ren lockeren Pausen ab. Ein funktionelles Ganzkör-  
pertaining, welches Kraft- und Ausdauertraining kom-  
biniert und so die Stoffwechselfvorgänge im Körper or-

dentlich auf Touren bringt. Ein vielfältiges und ab-  
wechslungsreiches Kurskonzept an dem Du an deiner  
individuellen Belastungsgrenze trainieren und diese  
ausbauen kannst.



## ANIMAL ATHLETICS

Animal Athletics ist ein abwechslungs-  
reiches Ganzkörper-Workout ohne  
Geräte, das Kraft, Koordination und  
Ausdauer steigert. Tierbewegungen  
wie Lizard, Monkey oder Beast so-  
wie frühkindliche Muster verbinden  
sich hier zu einem einzigartigen  
Flow, der die natürliche Bewegungs-  
intelligenz schult und Mobilität,  
Kraft, Koordination und Ausdauer steigert.



Kathrin Schlipf

## PILATES IN THE MATT

Finde deine Mitte. Spanne dein Powerhouse an. Kontrol-  
liere Atmung und Bewegung. Erhöhe deine Körperspan-  
nung und erlebe eine in Flow aufge-  
baute Pilates Mattwork Stunde.



Achilles Papadopoulos

## STEP IN D`HOUSE

Mit heißen Housemusic Beats  
und durch Split&Cut Metho-  
den wird eine mitreißende  
und coole Choreographie auf-  
gebaut. Folge dem logischen Aufbau, erkenne die  
Methodologie und genieße die endgültige Choreo-  
graphie.

**Bitte Step selbst mitbringen!**

## LU JONG

Lu heißt „Körper“ und Jong  
„Schulung“. Mit Lu Jong aktivie-  
ren wir den gesamten Organis-  
mus sanft und bringen somit  
Körper, Geist und Seele in Ba-  
lance. Jede Übung im Lu Jong hat  
einen gesundheitlichen Nutzen. Die  
Wirbelsäule wird gestärkt und Körperwahrnehmung  
wie Konzentration gefördert.



Yvonne Frei

## „EIN SCHÖNER RÜCKEN...“

..... ist stabil und doch beweglich, kräftig aber auch  
biegsam. Um diesem Anspruch gerecht zu werden  
müssen sowohl Kraft, Stabilisation, Mobilisation und  
Beweglichkeit trainiert werden. Die gute alte Wirbel-  
säulengymnastik wird in moderne Rückentrainings-  
konzepte integriert. In ein funktio-  
nelles Training, das sowohl Mus-  
keln, Faszien als auch Gelenke  
ganzheitlich trainiert.



Elvira Sehling-Hagn

## FLOW YOGA

Zum Ausklang des Tages – dy-  
namisch, sanft, kraftvoll, spielerisch. Bekannte Asa-  
nas in einem Bewegungsflow. Lass Dich überraschen!

