

Bitte
ausreichend
frankieren.



StadtSportBund Osnabrück e. V.
Am Limberg 1, Gebäude 19

49088 Osnabrück

Verbindliche Anmeldung

OsnMotion

das 14. Osnabrücker Aerobic & Fitness Special
am 12. November 2016

Anmeldung: Einzelticket 7up-Ticket

Ja, ich möchte bei der OsnMotion am 12.11.2016 mitmachen.
Bitte ziehen Sie die Lehrgangsgebühr von meinem unten angegebenen Konto ein.
(Beim 7up-Ticket müssen alle Teilnehmer eine Originalanmeldung ausfüllen!)

Name / Vorname	
Straße / Hausnr.	
PLZ / Ort	
Geb.-Datum	Telefon
Email	

Datum _____ Unterschrift des Teilnehmers _____

Vereinsname / Stempel _____

Bankverbindung	
Kontoinhaber:	Bankinstitut:
IBAN:	

Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____

Datenschutzhinweis:
Die Daten werden aus organisatorischen Gründen vom StadtSportBund Osnabrück e. V.
gespeichert. Eine Datenübermittlung an Dritte erfolgt nicht.

per Post, Fax: 0541/98259-29 oder ONLINE unter www.ssb-osnabrueck.de

OsnMotion 2016

Anfahrtsbeschreibung:

Sporthalle der IGS Osnabrück
Grüner Weg 15, 49090 Osnabrück (Eversburg)

Kontakt:

StadtSportBund Osnabrück e.V.
Fon 0541/98 25 9-0, Fax -29

Auf der A1 bis Osnabrück-Hafen fahren - anschließend ca. 4 km in Richtung Osnabrück-Stadtmitte und ca. 300 m hinter der ersten Ampel (an der Serb.-Orth.-Kirche) nach links in die Kirchstraße einbiegen. Anschließend rechts in die „Eversheide“ oder eine Straße weiter in den Grünen Weg. Das IGS Osnabrück befindet sich am Ende der beiden Straßen.

Anmeldungen/Bedingungen:

Es gelten nur Anmeldungen auf dem nebenstehenden Formular mit ausgefüllter (einmaliger) Einzugsermächtigung. Bei Sammelanmeldungen (auch 7up) ist für jeden Teilnehmer eine eigene unterschriebene Anmeldung notwendig.
Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor der Veranstaltung werden 75 % des Teilnehmerbeitrages erstattet, bis zwei Wochen vorher 50 %. Danach keine Erstattung. Ausnahme: bei nachgewiesener Krankheit (Attest) 50 % des Teilnehmerbeitrages.

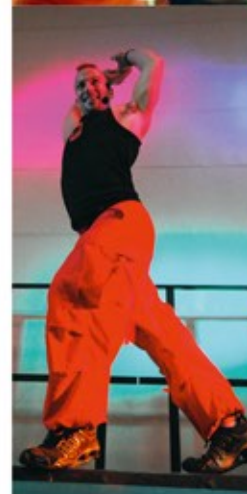
Anmeldungen auch ONLINE unter:

www.ssb-osnabrueck.de

Im Teilnehmerbeitrag sind Getränke und ein kleiner Imbiss enthalten.

Mit Frühbucher-Rabatt Geld sparen:

Buchung	bis 10.10.16	ab 11.10.16
Einzelticket		
Vereinsmitglieder	51,00 €	56,00 €
Andere	56,00 €	61,00 €
7up (6 zahlen - 7 nehmen teil)		
Vereinsmitglieder	306,00 €	336,00 €
Andere	336,00 €	366,00 €



In Kooperation mit der:



OsnMotion

das 14. Osnabrücker
Aerobic & Fitness Special
am 12. November 2016

für Trainer und Übungsleiter aus
Vereinen und Studios sowie begeisterte
Fitness-Sportler

**Frühbucher-Rabatt
bis 10.10.2016!**

Ihr Partner für Vereinssport

- Information
- Beratung
- Schulung
- Vermittlung

OsnaMotion 2016

Presenter/innen:



Romeyo Weiss - Berlin

Internationaler Presenter & Choreograph, Drums Alive Master Trainer, ausgebildeter Tänzer



Serkan Vural - Berlin

Personal Fitness Trainer, Pilatetrainer, A-Lizenz Group Fitness, Tänzer und Choreograph

Uhr	Große Halle
9:15	Begrüßung
09:30 - 10:30	Step Creation / Serkan – für Step-Fans mit Vorkenntnissen Kreative Vielfalt und neuste Ideen für deine Step-Stunden. Einfach in der Umsetzung, cool in der Ausführung und immer mit spektakulären Finals ob House, Latin oder Charts.
10:45 - 11:45	Fitclixx / Romeyo Das neue Training nur mit Drumsticks. Ein Programm aus Tanzelementen und Choreographie, das den ganzen Körper trainiert, Fett verbrennt und ein unglaubliches Wohlbefinden aus der Synthese von körperlicher Fitness und mentaler Stimulanz erzeugt. Mach mit und strahle aus Körper und Geist!
12:00 - 13:00	Cut it down – step by step / Julia Durch einen flüssigen Aufbau der Choreographie aus leichten Step-Aerobic Schritten erhältst du mit einfachen Schnitttechniken eine schöne Kombination, die du individuell deinem Stundenniveau anpassen kannst. Es werden beide Körperseiten gleichmäßig belastet.
PAUSE	
13:45 - 14:45	Functional Gym / Serkan Das Workout mit Biss. Ausdauer, Kraft und die Beweglichkeit stehen immer im Fokus der sauberen Ausführung. Neue physiologisch und trainingstechnisch wichtige Bewegungsabläufe warten auf dich.
15:00 - 16:00	Step it up / Serkan Hier findest du die gewisse Step Master Class zu bombiger House Musik, in der du Rhythmus und Richtungswechsel der anderen Art erleben wirst! Dies ist eine innovative Stunde aus Kombination von Step- und Tanzschritten.

- Es werden 5 Lerneinheiten zur Verlängerung der Aerobic-Lizenz des NTB anerkannt.

OsnaMotion 2016



Kerstin Hecking - Bad Nenndorf

Mastertrainerin Step & Aerobic, Dipl. Mind Body / TriLoChi® Lehrerin, Fortbilderin & Inhaberin der Marke TriLoChi®



Julia Matus - Osnabrück

Dipl.-Gesundheitslehrerin, Sporttherapeutin, Pilatetrainerin, Functional- und Athletiktrainerin

Kleine Halle	
Begrüßung	
Faszien Pilates / Julia Das Workout unterstützt den Auf- und Umbau, sowie die Neustrukturierung aller faszialen Leitbahnen in unserem Körper. Dazu werden klassische Pilatesübungen variiert, um das Bindegewebe und die „Fasziengesundheit“ zu verbessern.	
TriLoChi® / Kerstin TriLoChi® ist eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Es umfasst verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen. Eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden verbindet die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre.	
Strong / Romeyo In dieser Masterclass wird der Körper als Gesamtkunstwerk trainiert – funktionell, dreidimensional, einzigartig. Romeyo zeigt dir das optimale Training für straffe Beine, flachen Bauch und einen knackigen Po.	
PAUSE	
Showdance / Romeyo Prägnante Choreographie zu prägnanter Musik. In diesem Kurs schnuppern wir ein bisschen in die Welt des Musicals hinein.	
Chiyoga® / Kerstin Körperpositionen (Asanas) aus dem Hatha Yoga werden fließend und geschmeidig miteinander verbunden oder kraftvoll im Atemfluss gehalten. Pilates, Toning-, Beckenboden- und Rückenübungen werden im Einklang mit der eigenen Atmung durchgeführt.	

- Bitte eigene Gymnastikmatten mitbringen!
- Obst und Getränke stehen kostenfrei zur Verfügung.

Ever Orga-Team vom StadtSportBund

GESUNDHEIT WEITER GEDACHT
**WEIL GUTE VORSÄTZE
BESTE ANREGUNGEN
BRAUCHEN.**

Mit »Deutschland bewegt sich!« und vielen weiteren starken Kooperationen machen wir Lust auf Bewegung und mehr. Konsequenz! Mit innovativen Events, zielgruppengerechten Aktionen und bewegenden Angeboten.

BARMER GEK OSNABRÜCK
Ihr Ansprechpartner: Ralph Bode
Große Rosenstraße 33-35
49074 Osnabrück
Tel. 0800 332060 59-1162*
ralph.bode@barmer-gek.de

Infos unter www.barmer-gek.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!