

## 6. Gillersheimer Sporttag

am 12.05.2023 von 15:00 bis 19:30 Uhr, anschließend Verleihung der Sportabzeichen und gemütliches Beisammensein

Anmeldeabschnitt ausfüllen und abgeben bei:

Rosi Brun, Tel.: 05552-7261, Oberdorfstr. 8, Wachenhausen

Christine Mohr, Tel.: 05556-914415, Obere Str. 1, Gillersheim

Finn Kreitz, Tel.: 0163 6709372, Diekhof 30, Gillersheim

Oder über den QR Code deine Kurse online auswählen



Alternativ der Link: <https://www.surveio.com/survey/d/A1D8R2H4D9V1P8Q5U>

Jeder Teilnehmer bringt bitte eine Matte mit. Für die Sporthalle sind Turnschuhe mit heller Sohle notwendig. Die Workshops finden nacheinander mit nur einer kurzen Pause statt, bringt euch bitte eigene Getränke mit.

Auch in diesem Jahr gibt es keine Teilnehmergebühr. Bringt also etwas Kleingeld mit. Im Anschluss an die Workshops gegen 19:30 Uhr wollen wir uns zur Verleihung der Sportabzeichen 2022 und anschließend zum gemütlichen Beisammensein mit Gegrillten und verschiedenen Getränken auf dem Sportplatz treffen.

### Zu den Workshops:

#### Ninja Parcours

##### ... für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Es erwartet Euch ein Parcours aus mehreren Stationen, den es durch Koordination, Kondition und Geschicklichkeit zu bezwingen gilt. Der/die Schnellste gewinnt. Grundschul Kinder können sich den Bewegungsspass abstempeln lassen.

#### Yoga - Lisa Heiligenstadt

Euch erwartet eine Mischung aus Anspannung und Entspannung. Bringt bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und wenn Ihr mögt eine Decke für die Schlussentspannung mit.

#### Ninjutsu – Simon Hesse

Die traditionelle, Jahrhundert alte (Über-) Lebenskunst der Ninja und Samurai. Wir trainieren im Verband Bujinkan unter der Autorität von Großmeister Dr. Masaaki Hatsumi. Das Training umfasst waffenlose Techniken, traditionelle und moderne Waffengattungen, japanische Heilkunst und spirituelle Erfahrungen. Es ist jeder ab 16 Jahren willkommen. Ihr braucht entspannte lange Kleidung (Jogginghose, Sweatshirt) Socken, gute Laune, einen offenen Geist und keine Angst vor Körpernähe.

#### Gutes für die Schultern und den Nacken

##### ... unter Einbeziehung des ganzen Körpers. – Rosi Brun

Durch leichte und manchmal ungewöhnliche Bewegungen mit der Aufmerksamkeit auf unseren Körper werden wir Zusammenhänge zur Entlastung der Schulter-Nacken-Partie klären.

### HIIT- Full Body Workout - Finn Kreitz

In einer Kombination aus Cardio- und Kraftausdauertraining trainieren wir in kurzen Belastungsphasen Deinen ganzen Körper. Wenn Du Dich nach der Woche auspowern willst, bist Du beim „high-intensity interval training“ genau richtig!

### Tennis-Schnupperkurs

Du möchtest ein paar Tennisgrundlagen lernen oder eine schöne Runde spielen? Dann ist der Schnupperkurs die ideale Gelegenheit unsere Tennisabteilung einmal hautnah kennen zu lernen.

### Kursplan

Zeit/Ort	Sporthalle	Sporthaus	Tennis
15:00 - 16:30 Uhr	Ninja Parcours		
16:00 - 17:00 Uhr			Schnupper-Tennis
17:00 - 18:00 Uhr	Ninjutsu	Gutes für die Schultern und den Nacken	Schnupper-Tennis
18:00 - 18:30 Uhr	Pause zum Ortswechsel		
18:30 - 19:30 Uhr	HIIT	Yoga	
ab 19:30 Uhr	Gemütliches Beisammensein bei Gegrilltem und kühlen Getränken Verleihung der Sportabzeichen 2022		

Bitte 10 Minuten vor Beginn vor Ort sein, ggf. werden Raumänderungen nötig.  
Anmeldeschluss: 06.05.2023

### Anmeldung

Name

Vorname

Straße, Hausnr.

Ort

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:

Workshop 1:

Workshop 2:

Unterschrift:

---