

ANMELDUNG zum AGILSPORTTAG am 21. Mai 2022

Hiermit melde ich mich verbindlich für den AGIL-Sporttag am 21. Mai 2022 beim KSB Uelzen an.

Bitte vollständig und in Druckbuchstaben ausfüllen.

Vorname:

Nachname:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin damit einverstanden, dass während der Veranstaltung Fotos für die Berichterstattung der Veranstaltung gemacht werden. Bitte beachten Sie: Die Anmelde Daten werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert. Die Datenschutzerklärung kann unter www.ksb-uelzen.de eingesehen werden.

Über die aktuellen Hygienebestimmungen werden wir kurz vor der Veranstaltung per E-Mail informieren.

.....
Datum / Unterschrift

Liebe/r Teilnehmer/in,

am 21.05.2022 findet wieder ein **AGILSPORTTAG** beim KSB Uelzen statt. Wir wollen einen aktiven Tag verbringen, der Möglichkeiten zum Ausprobieren bietet.

Mitzubringen:

Sportbekleidung für drinnen und draußen,
Handtuch, Hallenschuhe, Getränke

Anmeldung:

Über das Bildungsportal oder das angehängte Anmeldeformular. Dieses ist auch unter www.ksb-uelzen.de zu finden. Das ausgefüllte Formular bitte an untenstehende Adresse schicken.

Anmeldeschluss: 16.05.2022

Informationen und Kontakt:

Kreissportbund Uelzen e.V.
Lisa Feuerherdt
Ilmenauufer 47
Telefon: 0581-5311
E-Mail: L.feuerherdt@ksb-uelzen.de
www.ksb-uelzen.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Gefördert durch:



AGILSPORTTAG 21.05.2022

Der Erlebnistag für Männer und Frauen
in der 2. Lebenshälfte



**SPAß HABEN, FIT BLEIBEN, NEUES
ENTDECKEN!**

PROGRAMM

Thema: „Mythos Schlaf. Eine Reise durch die Nacht mit unkonventionellen, effektiven und alltagstauglichen Schlaftipps“

„Schlafmythen, Einschlaf- und Weiterschlaftricks und die Theorie vom erholsamen Schlaf – all das steht beim AGIL-Sporttag 2022 für die Teilnehmer/innen auf dem Programm. Außerdem wird ausprobiert, wie Bewegung, Entspannungstechniken oder auch ätherische Öle dabei helfen können in einen erholsamen Schlaf zu finden.“

Begrüßung und Abschluss: Elke Radtke

Aktivvortrag: Mythos Schlaf (Anne Stosch)

Workshop 1: Sanftes Ausdauertraining (Andrea Griebel)

Vortrag: Ätherische Öle und ihre Anwendung in Bezug auf Ruhe und Besinnung (Ingrid Hahn-Müller)

Worldcafé: Thema: Chronobiologie (Anne Stosch)

Workshop 2: Bewegte Entspannung (Andrea Griebel)



ABLAUF

09.00 - 09.15 Uhr: Begrüßung

09.15 – 10.00 Uhr: Aktivvortrag

10.00 – 10.45 Uhr: Workshop 1
(bei gutem Wetter draußen)

10.45 – 11.15 Uhr: Vortrag

11.15 – 12.00 Uhr: Mittagspause, Salatbuffet

12.00 – 13.30 Uhr: Worldcafé

13.30 – 14.30 Uhr: Workshop 2
(bei gutem Wetter draußen)

14.30 – 14.45 Uhr: Abschluss und Feedback



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

SEPA-Lastschrift

Die Teilnahmegebühr für den AGIL-Sporttag beträgt 15,00€ pro Person. Ich bin damit einverstanden, dass die Teilnahmegebühr in Höhe von 15,00€ von meinem Konto abgebucht wird.

Name des Kreditinstitutes:

BIC: -----

IBAN: -----

Kontoinhaber/in:
(wenn nicht identisch mit Teilnehmer/in)

Unterschrift Kontoinhaber/in