

Golf - Familien Schnupperkurs

Professionelle Trainer führen Sie in den Golf Sport ein. Ermöglicht wird das durch den Kurhess. Golfclub Oberaula / Bad Hersfeld e.V.. Es werden wichtige Schlagtechniken probiert. In dem Theorieteil werden die Golfregeln besprochen. Auf dem Platz wird dann das Erlernete ins Golfspiel umgesetzt.



Zielgruppe: Interessierte

Termin: 07.06.2014

09:00 - 17:30 Uhr

Ort: Oberaula / Hausen

Gebühr: Mitgl. 20,-€ / sonst 30,-€

Referent: Andrew McQueen

Lizenzverlängerung ÜL 8

FunSPORTarten

Kreative Sportarten, die einfach in jedem Verein umgesetzt werden können.



Zielgruppe: ÜL Interessierte

Termin: 05.04.2014

10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Rotenburg

Gebühr: Mitgl. 35,-€ / sonst 45,-€

Referent: Martin Weingart

Lizenzverlängerung ÜL 8

Fitness und Wellness Mix

Bewegen - Entspannen - Wohlfühlen

Termin: 05.07.2014

von 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Bad Hersfeld / Jahnhalle

Gebühr: 19,-€

Referent: Marijke Fischer und Heidi Saal

Fragen zu den Seminaren beantwortet kompetent Ihr freundlicher Bildungsbeauftragter Frank Rechberg



Sparkassen-Finanzgruppe
Hessen-Thüringen



STARS-Punkte sammeln & tolle Prämien sichern!

Zum Beispiel:

- Eintrittskarten zu regionalen Veranstaltungen
- Kostenlose neue PS-Lose
- Übernahme von z. B. Depot- und Kontoführungskosten
- Kostenlose Auslandsreise-Krankenversicherung
- Spenden an gemeinnützige Organisationen in der Region
- ... und vieles mehr!

Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie weitere Prämien!

STARS – das kostenlose Bonus-Programm.

Jetzt anmelden, mitsammeln und attraktive Prämien sichern.



**Sparkasse
Bad Hersfeld-Rotenburg**

So funktioniert's: Sie sind Kunde der Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg, mindestens 16 Jahre alt und haben ein eigenes Sparkassen-Girokonto, dann haben Sie jetzt allen Grund zur Freude. Denn bei uns wird Banking belohnt. Für ausgewählte Aktivitäten, z.B. Abhebungen am Geldautomaten oder Abschluss eines Sparkassen-Produktes, erhalten Sie automatisch STARS-Punkte. Diese STARS-Punkte können Sie dann gegen eine Wunsch-Prämie einlösen. **Weitere Infos auf www.spk-hef.de**

Sportkreis 222
Hersfeld-Rotenburg e.V.



Fortbildung 2014

Anfragen und Anmeldung an den
Bildungsbeauftragten Frank Rechberg

Tel. 06621 / 75 323

E-Mail: frank.rechberg@sportkreis-hersfeld-rotenburg.de

Schnupperkurs**Body Balance Pilates und Tai Chi**

Abgeschlossen wird der Workshop mit einer "Traumreise"

Der Kurs beginnt mit Body Balance Pilates. Nach einer Einführung werden einfache, aber schöne Pilates Übungen erarbeitet. Es ist ein ganzheitliches Übungsprogramm für den Körper. Nach der Mittagspause wird die Chinesische Bewegungskunst für Gesundheit und Fitness TAI CHI gezeigt.

**Zielgruppe:** ÜL, Trainer, Interessierte**Termin:** 22. Februar 2014 / 9:00- 17:30 Uhr**Ort:** Bad Hersfeld**Gebühr:** 39,-€ Mitgl. / 49,-€ kein Mitglied**Lizenzverlängerung** ÜI 8**Referenten:** Daniel Peter und Peter Sommerlad**Sanfte Kräftigung mit dem Redondo Ball**

Mit diesem Ball werden nach einem gruppenspezifischen Aufwärmtraining zu rhythmischer Musik Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit der Gruppe, aber auch einzeln durchgeführt.

Der Lehrgang wird mit einem entspannenden Stretching ergänzt.

**Zielgruppe:** ÜL, Trainer, Interessierte**Termin:** 08. März 2014 / 9:00 - 17:00 Uhr**Ort:** Bad Hersfeld**Gebühr:** 39,-€ Mitgl. / 49,-€ kein Mitglied**Lizenzverlängerung** ÜL 8**Referentin:** Tanja Schulze**Gesundheitssport****Ein bunter Gymnastik Mix für 50+**

Eine bunte Gymnastikmischung mit verschiedenen klassischen und modernen Trainingsmedien wie Gymnastikstab, Gymnastikball, Flexi-Bar. Für all diejenigen, die Anregungen für ihre Gymnastik und Wirbelsäulenstunde suchen und außerdem einmal neue Geräte ausprobieren wollen, mit denen auch labil und instabil trainiert werden kann.

Zielgruppe: ÜL, Trainer, Interessierte**Termin:** 17. Mai 2014 / 9:00- 17:00 Uhr**Ort:** Bad Hersfeld**Gebühr:** 43,-€ Mitgl. / 50,-€ kein Mitglied**Lizenzverlängerung** ÜI 8**Referent:** Horst Meise**Yoga Flow Grundlagen**

Flow Yoga bedeutet übersetzt "fließendes Yoga". Damit soll der Gegensatz zu den eher statischen traditionellen Yoga Asanas ausgedrückt werden.

Das Flow Yoga will die traditionellen Yoga-Stellungen zu einer dynamischen Bewegung verbinden, sie mit dem Atem "fließen" lassen. Ziel des Flow Yoga ist die Verbindung von Atem mit der Bewegung. Wir werden Themen erarbeiten und verkörpern.

**Zielgruppe:** Übungsleiter, Interessierte**Ort:** Bad Hersfeld**Termin:** 13.09.2014**Uhrzeit:** 9:00 - 17:00 Uhr**Gebühr:** 39,-€ Mitgl. / 49,-€ kein Mitglied**Lizenzverlängerung** ÜI 8**Referent:** Daniel Peter**Gewaltprävention Selbstverteidigung - Selbstbehauptung**

In diesem Seminar lernen Sie effektive Methoden zur Gewaltprävention und Selbstverteidigung kennen. Durch eine gesteigerte Selbstsicherheit erlangen Sie mehr Zivilcourage.

Das Seminarkonzept basiert auf einem Selbstverteidigungssystem, welches von einem ehemaligen Ausbilder der Spezialeinheiten der Polizei (SEK und MEK) und professionellen Personenschützern entwickelt wurde.

Zielgruppe: Übungsleiter, Interessierte**Ort:** Bad Hersfeld**Termin:** 20.09.2014**Uhrzeit:** 9:00 - 17:00 Uhr**Gebühr:** 35,-€ Mitgl. / 45,-€ kein Mitglied**Lizenzverlängerung** ÜI 8, JI8**Referent:** Andreas Neumann**Erste Hilfe bei Sportverletzungen**

In diesem Kurs lernen Sie die typischen Verletzungen im Sport kennen. Sie besprechen Maßnahmen, um Verletzungen zu vermeiden und lernen, wie Sie erlittene Verletzungen fachmännisch versorgen können.

Voraussetzung:

Erste Hilfe Ausbildung nicht älter als zwei Jahre.

Zielgruppe: ÜL, Interessierte**Termin:** 22.11. 2014

09:00- 17:00 Uhr

Ort: Bad Hersfeld**Gebühr:** 35,-€**Lizenzverlängerung** ÜI 8