

**Kursausschreibung polysportiver Kurstag vom 21. Mai 2022 von 08.45 – 14.45 Uhr**

**Erwachsenensport, Muki, Kitu, Jutu LeiterInnen, TurnerInnen, Interessierte**  
Turnhalle Fiechten, Fiechtenweg 72, 4153 Reinach BL

**08.45: Begrüssung, Appell**

<p>Kurs 1: 09.00-10.30 Uhr</p> <p><b>Kopf- und Körperfitness</b></p> <p>Marcel Pfeiffer</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein zielgerechtes Training vorbereiten können für alle aktiven TurnerInnen und Senioren</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verbinden von Ausdauer und Koordination mit Gedächtnistraining.</li> </ul>
<p>Kurs 2: 10.45-12.15 Uhr</p> <p><b>Nia</b></p> <p>Marianne Thüring-Schlumpf</p> <p>Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept wo sich Fitness, Tanz und Wohlfühlen vereinen.</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nia kennen lernen und eine verkürzte Nia-Lektion - eine sogenannte Routine tanzen.</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung: was ist Nia, woher kommt es, wie ist es aufgebaut, aus welchen Elementen besteht es</li> <li>- die „Moves“ der verkürzten Routine, die wir nachher tanzen werden, lernen</li> <li>- Nia tanzen und erleben: verkürzte Routine tanzen, erleben und geniessen</li> </ul>

**12.15-13.00 UHR MITTAGSPAUSE, PICKNICK**

<p>Kurs 3: 13.00-14.30 Uhr</p> <p><b>Einführung ins Yoga</b></p> <p>Marina Blecher</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eintauchen in die Welt des Yoga</li> <li>- erkennen, dass jedermann/jede Frau Yoga praktizieren kann</li> <li>- die positiven Effekte von Yoga spüren</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erläuterungen über die Herkunft, Bedeutung und Philosophie von Yoga</li> <li>- erlernen von ausgewählten Asanas (Körperpositionen)</li> <li>- Atemübungen und Meditationstechniken</li> </ul>

**14.30-14.45 Uhr: Kursauswertung, Verabschiedung**

- Kursbetreuung: Käthi Blecher, Ressortleiterin Erwachsenensport  
Im Huel 15, 4147 Aesch  
Tel. 061 701 13 43 / 077 467 93 72  
Mail: kaethi.blecher@intergga.ch
- Versicherung: Ist Sache der TeilnehmerInnen
- Kurskosten: Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des PNWS, auch verbandsfremde Interessenten und Interessenten ohne Verbandszugehörigkeit gegen Bezahlung eines Teilnehmerbeitrages.  
- LeiterInnen mit Grundkurs oder ähnlicher Ausbildung: CHF 20.00  
- TurnerInnen vom PNWS, Mitglieder SUS: CHF 20.—  
- Mitglieder SATUS, SVKT und STV: CHF 50.—  
- Verbandsfremde LeiterInnen / TurnerInnen: CHF 80.—  
- Verbandslose LeiterInnen / TurnerInnen: CHF 100.—
- Mitnehmen: Handtuch und Getränk fürs Training, Turnbekleidung, Turnschuhe, Schreibmaterial, Kursausweis, Mätteli
- Mittagessen: Picknick und Getränke selbst mitbringen, Kaffee und Tee vorhanden. Kuchen sind herzlich willkommen, bitte vermerken, danke!
- Anmeldung: Claudia Saladin, Lochackerstrasse 4, 4153 Reinach  
061 712 14 01 oder per Mail: info@polysport-nws.ch  
Anmeldungen werden bestätigt, sonst bitte melden.
- Anmeldeschluss: **Mittwoch, 27. April 2022**
- Angaben: Genaue Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Verein, Verband und E-Mail. Bitte teilt auch mit ob ihr LeiterInnen (Leiterkurs besucht) oder TurnerInnen sind und ob ihr einen Kuchen mitbringt, danke! ☺

**Abmeldung:**

Abmeldungen haben schriftlich, telefonisch oder per E-Mail zu erfolgen. Wir verrechnen für Abmeldungen ohne Stellen eines Ersatzteilnehmers:

bis 14 Tage vor Kursbeginn Fr. 20.—Bearbeitungsgebühr, innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn: Fr. 30.—, am Kurstag oder unentschuldigte Absenz: Fr. 60.—

Es ist möglich, ohne Mehrkosten einen Ersatzteilnehmer zu stellen.

**Kein Kursgeld** wird belastet, sofern wichtige Gründe wie z.B. bei Krankheit/Unfall (ärztliches Zeugnis muss beiliegen), Todesfall in engster Familie, usw. nachgewiesen werden können.

Falls ihr Fragen habt, meldet euch bitte bei mir. Es wird sicher spannend und ich würde mich über eine möglichst grosse TeilnehmerInnenzahl sehr freuen. Bis bald.

Sportliche Grüsse  
Käthi ☺