



**Beweglichkeit fördern—Gesundheit stärken—
Neues kennenlernen—Lachmuskeln trainieren!**

Na, wie tönt das?

SATUS Kriens führt zusammen mit SATUS Schweiz den Fit-Motion-Event durch.

In verschiedenen Workshops kannst Du neue Sport- und Bewegungsarten ausprobieren . Schwitzen, dehnen, tanzen, hüpfen, boxen, springen—gemeinsam Erlebtes ist nachhaltig. Wir freuen uns auf Dich!

Mit dem QR-Code direkt zur Anmeldung:



Programm			
Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
Ab 9.00			Eintreffen, Registrierung
09.30 - 10.40	Piloxing	Trampolin	Ropeskipping
11.00 – 12.10	Faszien	SpikeBall	Everdance®
12.10– 13.15			Mittagessen
13.15— 14.25	Faszien	Trampolin	Everdance®
14.35– 15.45	Piloxing	SpikeBall	Ropeskipping
15.45			Verabschiedung

Everdance®

Everdance® Das sind einfache Tanzschritte aus dem Paartanz in Kombination mit zusätzlichen Bewegungselementen und das Besondere daran... es braucht keine*n Tanzpartner*in! Man tanzt Everdance® nämlich alleine in der Gruppe. Die Palette der Tänze ist gross, das geht zum Beispiel von Walzer über Samba, Salsa, Rock n`Roll bis hin zu Rumba, Foxtrott oder Tango.

Faszien

Die Faszien (auch Bindegewebe genannt) sind ein 3-dimensionales Ganzkörper-Netzwerk. Gleitfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Stabilisation sind nur einige ihrer Funktionen. Mit gezielten einfachen Bewegungen können wir die Faszien lockern und so den Muskeln den nötigen Raum für die Beweglichkeit lassen. An diesem Workshop lernst Du die Bewegungsabläufe ohne Hilfsmittel durchzuführen.

Piloxing

Im Piloxing werden die schnellen Bewegungen des Fitness-Boxens mit den ästhetischen Übungen des Pilates kombiniert. Das gibt ein Intervall-Training, in dem der Kreislauf gestärkt, das Fett verbrannt und der Muskel aufgebaut wird.

Ropeskipping

Die Dragon Jumpers des SATUS Kriens öffnen Dir in diesem Workshop einen Einblick ins Ropeskippen. Mit einfachen Tricks kannst Du nach dieser Stunde begeistern.

SpikeBall

Zwei Teams mit jeweils zwei Spielern stehen um ein rundes, aufgespanntes Netz. Jedes Team versucht, den Ball so geschickt auf das Netz zu schlagen, dass daraus ein Fehler der Gegner resultiert. Ein schnelles Spiel, welches einfach gelehrt werden kann und viel Spass bereitet.

SWEM Trampolin

Sich mehr zu bewegen tönt anstrengend. Und dann noch regelmässig... Was aber, wenn Bewegung Spass machen würde? Wenn es fast automatisch geht? Und wenn es dazu noch erstaunlich wirksam wäre? Mit dem SWEM Trampolin hast Du dies alles. Fett verbrennen—ganz locker und mit Spass! Auf dem SWEM Trampolin schwingen aktiviert ganzheitlich.

Datum: 22. Mai 2022
Ort: Krauer Mehrzweckhalle, Horwerstrasse 10, 6010 Kriens
Zeit: ab 9.00 bis 16.00 Uhr
Anmeldetermin: 15. April 2022
Anreise: Zug und Bus, Bus Nr. 1 ab Luzern Bahnhof bis Kriens Busschleife, Umsteigen auf Bus Nr. 15, 16 und 21 bis Krauerhalle
Mit Fahrzeug: Parkplatz in unmittelbarer Nähe vorhanden (teilweise gebührenpflichtig).
Anmeldung : Mit Karte an SATUS Schweiz, Postfach 2924, 3001 Bern
Per E-Mail: info@satus.ch
Kosten: CHF 65.00 für die gewählten Workshops
Startgeld inkl. T-Shirt und Mittagessen exkl. Getränke
Webseite: www.satus.ch/Events/Fit-motion-event oder www.satus-kriens.ch

Anmeldung Fit-Motion-Event 2022

Verein:

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ/ Ort

E-Mail:

Geburtsdatum

Mobil:

T-Shirt Grösse ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Piloxing	☐	09.30—10.40	Trampolin	☐	09.30—10.40
Ropeskiipping	☐	09.30—10.40			
Faszien	☐	11.00—12.10	Spikeball	☐	11.00—12.10
Everdance®	☐	11.00—12.10			
Faszien	☐	13.15—14.25	Trampolin	☐	13.15—14.25
Everdance®	☐	13.15—14.25			
Piloxing	☐	14.35—15.45	Spikeball	☐	14.35—15.45
Ropeskiipping	☐	14.35—15.45			



Bitte frankieren

SATUS Schweiz
Postfach 2924
3001 Bern