



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

Na, wie tönt das? Bist Du auch dabei?

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

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

Mit dem QR-Code direkt zur Anmeldung:



Programm			
Zeit	Halle 1	Halle 2	Draussen
Ab 08.30			Eintreffen, Registrierung
09.00—10.15	Hula Hoop	Pilates mit Yoga	Rivellaweg
10.30—11.45	Zumba Fitness Zumba Gold	Pilates mit Yoga	Rivellaweg
12.00—13.15			Mittagessen
13.15—14.30	Hula Hoop	sicher gehen - sicher stehen	Outdoor Fitness
14.45—16.00	Zumba Fitness Zumba Gold	sicher gehen - sicher stehen	Outdoor Fitness
16.00			Verabschiedung

Hula Hoop

Lass die Hüften kreisen! Hula Hoop ist ein Fitnessstraining mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüften gekreist wird. Beim Hula Hoop Workout trainiert man insbesondere die Taille, sowie die Ausdauer und die Koordination.

Pilates mit Yoga Elementen = Yogilates

Bei Yogilates handelt es sich, wie der Name bereits verrät, um eine Kombination aus Yoga und Pilates. Zum Einsatz kommen körper- und mentalorientierte Übungen, die zu einem ganzheitlichen Ansatz verbunden werden. Das Ziel der Yoga-Übungen ist die Entspannung, Stärkung der Ausdauer und des Kreislaufs sowie Anregung der Durchblutung.

sicher gehen—sicher stehen (bfu)

Nach dem Motto „Agil und stabil durchs Leben“. In diesem Workshop werden Elemente aus dem bfu Programm „sicher gehen—sicher stehen“ gezeigt, welche sich in den Alltag einbinden lassen.

Outdoor Fitness

Abwechslungsreiches Outdoor Workout, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und den Möglichkeiten im freien Gelände. Das Workout an der frischen Luft liefert Energie und belebt Geist und Körper.

Zumba®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

Rivellaweg

Der Rivellaweg ist auch Teil des SATUS Activity Day, welcher am gleichen Tag in Rothrist stattfindet. Auf dem vorgegebenen Weg gibt es Fragen und Plausch-Spiele, welche gelöst werden können.

Datum: 30. April 2023
Ort: Alte Turnhalle Dörfli 2 und Turnhalle Dörfli 3
Zeit: Ab 08.30 bis 16.00 Uhr
Anmeldetermin: 30. März 2023
Anreise: Rothrist, Geissenhubelweg
Mit dem Auto: <https://www.rothrist.ch/reservationen/details/alte-turnhalle-doerfli-2>
Mit dem Zug: von Bern via Langenthal nach Rothrist, ca. 10 Minuten
Fussmarsch zur Halle
Anmeldung : Mit Karte an SATUS Schweiz, Postfach 2924, 3001 Bern
Per E-Mail: info@satus.ch oder Online über die Homepage
Kosten: CHF 65.00 für die gewählten Workshops
Startgeld inkl. T-Shirt und Mittagessen exkl. Getränke
Webseite: www.satus.ch/Events/Fit-motion-event



Anmeldung Fit-Motion-Event 2023

Verein:

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ/ Ort

E-Mail:

Geburtsdatum

Mobil:

T-Shirt Grösse S M L XL XXL

Hula-Hoop	<input type="checkbox"/>	09.00—10.15 Uhr	Rivellaweg	<input type="checkbox"/>	09.00—10.15 Uhr
Pilates mit Yoga	<input type="checkbox"/>	09.00—10.15 Uhr			
Zumba	<input type="checkbox"/>	10.30 —11.45 Uhr	Rivellaweg	<input type="checkbox"/>	10.30 —11.45 Uhr
Pilates mit Yoga	<input type="checkbox"/>	10.30 —11.45 Uhr			
Hula-Hoop	<input type="checkbox"/>	13.15—14.30 Uhr	Outdoor Fitness	<input type="checkbox"/>	13.15—14.30 Uhr
sicher gehen	<input type="checkbox"/>	13.15—14.30 Uhr			
Zumba	<input type="checkbox"/>	14.45—16.00 Uhr	Outdoor Fitness	<input type="checkbox"/>	14.45—16.00 Uhr
sicher gehen	<input type="checkbox"/>	14.45—16.00 Uhr			



Bitte frankieren

SATUS Schweiz
Postfach 2924
3001 Bern