
15. Regionaler SVKT Walking- und Bewegungs-Event

Donnerstag, 14. Juni
2018 in Hellbühl



SVKT Frauensportverband Luzern-Nidwalden



Herzlich willkommen in Hellbühl

Die Turnerinnen des SVKT Hellbühl heissen euch herzlich willkommen!

Vier Gemeinden, Zwei Ämter, Eine Pfarrei.

Hellbühl liegt an der alten Durchgangsstrasse Luzern-Emmenbrücke-Ruswil, die bei der heutigen Gemeindegrenze über die historische Römerbrücke unterhalb der Turnhalle Rotbach führt.

Walking

Gerne zeigen wir euch auf unseren Walkingrouten die Gegend von Hellbühl. Wir haben drei unterschiedlich lange Routen zusammengestellt: Hinauf auf die Hunkelen, von der Schwand über den Wilgis oder über die Fläche von Bremgarten über das Land der Stadt Luzern zurück zur Turnhalle.

Move & Food (Murielle Hug-Jöhr) / Toso X (Steffi Blendermann)

Move & Food ist eine Mischung aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und wird mit tänzerischen Elementen ergänzt (es sind keine Tanzkenntnisse notwendig). Der Körper wird zur Musik gestrafft und geformt und die Koordinationsfähigkeit wird gestärkt. Mit Ernährungstipps für den (Sport-)Alltag schliesst die Lektion jeweils ab.

Im Toso X werden Elemente aus dem Kampfsport mit fetzigen Rhythmen zu einem ganzheitlichen Fitnesskonzept verbunden. Zur Musik wird geboxt, gekickt und schweisstreibend trainiert. Kniebeugen, Liegestütze und andere muskelaufbauende Übungen ergänzen das Training jeden einzelnen Muskels im Körper.

Diese beiden Lektionen finden zeitlich verschoben statt, damit bei Lust beide besucht werden können. Oder sie sind auch gut kombinierbar mit der Bremgarten-Route.

Nach den sportlichen Aktivitäten erwartet euch in der Turnhalle oder im Freien (je nach Wetter), ein feines Znacht. Eine Surprise Tombola wird anschliessend gestartet.

Wir freuen uns, mit euch einige gemütliche Stunden zu verbringen.

Programm

17.00 Uhr	Eintreffen / Begrüssung	
17.15 Uhr	Warm-up	
17.30 Uhr	Start zu den Walking-Touren	
	Hombergtour hügelig	ca. 110 Min.
	Schwand-Wilgistour hügelig	ca. 90 Min.
	Bremgartentour, flach und gemütlich	ca. 70 Min.
17.30 Uhr	Move & Food (Hallenturnschuhe)	55 Min.
18.30 Uhr	Start zur Bremgartentour für Teilnehmerinnen, die später eintreffen oder die Move & Food-Lektion besucht haben.	
18.45 Uhr	Toso X (Hallenturnschuhe)	50-60Min.
anschliessend	Stretching für alle oder individuell	
18.30 Uhr	Eröffnung Walk-In Bar	
20.00 Uhr	Nachtessen Turnhalle	

Startgeld

Walking	CHF	5.00
Move & Food oder Toso X	CHF	8.00
Move & Food oder Toso X und Walking	CHF	10.00
Move & Food und Toso X	CHF	13.00

Anmeldeformulare Herunterladen unter
www.svkthellbuehl.ch

Zurücksenden an:
Rita Bachmann, Schwandstr. 3, 6016 Hellbühl
ritabachmann@bluewin.ch

Verpflegung	Gemüselasagne / Fleischlasagne	CHF	17.00
--------------------	--------------------------------	-----	-------

Allgemeine Bestimmungen

Organisator	SVKT Hellbühl
Anlage	Turnhalle Rotbach, Rotbachweg 7
Ort	6016 Hellbühl
Anreise	Mit Auto: <u>Nicht</u> über die Schwandstrasse einfahren Parkplatz unterhalb der Turnhalle benützen <i>Wegweiser beim Coiffeur in der Kurve beachten</i> Mit ÖV: 3 Min ab Haltestelle Unter Hellbühl
Anmeldung an	Rita Bachmann Schwandstrasse 3 6016 Hellbühl ritabachmann@bluewin.ch Anmeldeformulare herunterladen unter www.svkthellbuehl.ch
Einzahlen bis	Samstag 26.Mai 2018 (Einzahlung gilt als Anmeldung) Bankverbindung Valiant Bank AG Ruswil IBAN CH23 0630 0241 6945 9784 4
Auskunft erteilt	Rita Bachmann Schwandstrasse 3 6016 Hellbühl Tel. 079/2879225
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerInnen
Verpflegung	Gemüselasagne / Fleischlasagne
Durchführung	Dieser Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt.

