

Mit uns kommt
Bewegung ins Spiel!!



keep in
move
Sportanimation & Events

www.keepinmove.de

Spaß und Fitness von A-Z mit **keep in move**

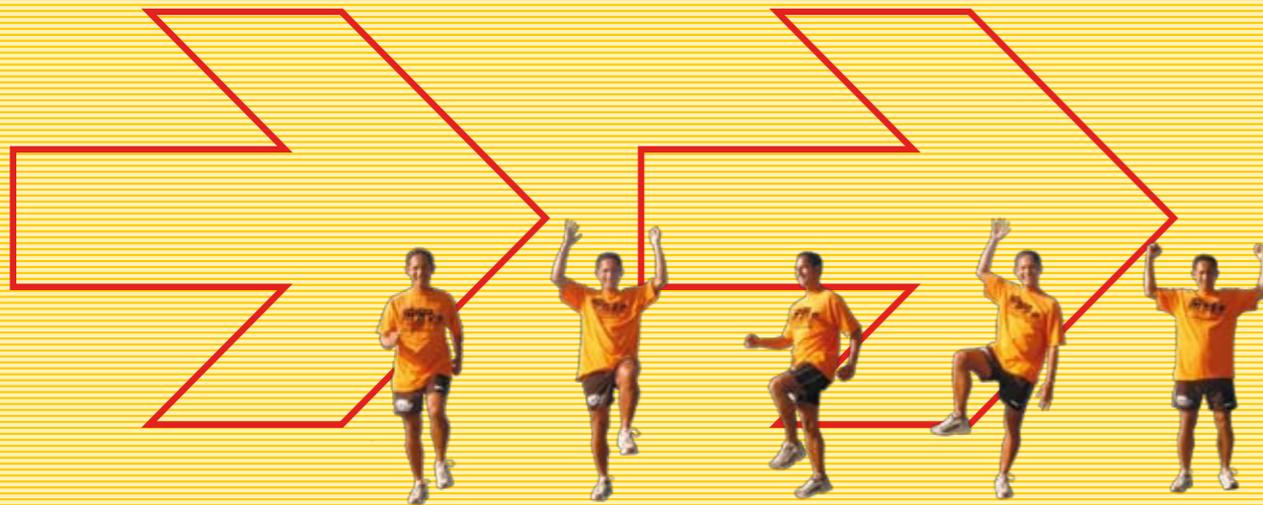
Unser erfahrenes Team aus professionellen Trainern, Sportanimatoren und SportlehrerInnen ist darauf spezialisiert, Spaß und Motivation an Sport und Bewegung lebhaft zu vermitteln – und das schon seit 1999.

Wir setzen Akzente auf Ihren Veranstaltungen, beim Gesundheitssport oder beim leistungsorientierten Training.

Die Ausarbeitung der Event- und Fitnessprogramme erfolgt in enger Zusammenarbeit mit Ihnen als Auftraggeber, so dass eine größtmögliche Anpassung auf die individuellen Ansprüche Ihrer Zielgruppe gewährleistet ist.

Hier in unserem Portfolio können Sie sich einen Überblick über das Hauptangebot von keep in move machen.

Wir freuen uns auf eine motivierte und aktive Zusammenarbeit.



Bleiben Sie in Bewegung mit keep in move

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, eine Vielzahl verschiedener Sport- und Kinderanimationsprogramme zu buchen, die wir für Sie individuell verknüpfen und nach Ihren Wünschen ausführen. Ob ein Piratenfest, eine Beacholympiade, das Animationsprogramm für Kurbetriebe, Hotels oder Firmen, Kinderkunstschminken und Hüpfburgen, nichts ist unmöglich! Sprechen Sie uns einfach an und wir werden mit Ihnen Ihr persönliches Konzept entwickeln.



→→ beacholympiaden 6-7



→→ slackline 8-9



→→ gesundheits-events 10



→→ nordic sports 12-15



→→ incentives 16-17

→→ sportanimation



→→ spielevents 18-19



→→ themenevents 20-21



→→ 50plus fitness 22-23



→→ rückenfitness 24



→→ aquafitness 25

→→ kinderanimation

→→ gesundheitssport



→→ kontakt 26-27

→→ keep in move team

Beacholympiaden

Ein Cocktail gemixt aus Sonne, Sand, Wasser und Fun ergibt ein Event, das für alle in Erinnerung bleibt. Ob Groß, ob Klein, ob Jung, ob Alt: Die diversen Beachsportarten, wie Beachvolleyball, Beachsoccer, Beachbasketball, Strandstaffeln etc. sind ein Spaß für die ganze Familie. Muskeinsatz, Geschick und kluges Taktieren wird hier gefordert und die Teamfähigkeit gefördert. Aber auch Funsportarten wie Speedminton, Surfen, Kitesurfen und Wakeboarding werden im Rahmen unserer unvergesslichen Beachevents angeboten.



Siegerehrung der Familienolympiade
Der krönende Abschluss ist natürlich wie bei einer richtigen Olympiade eine Siegerehrung als Auszeichnung für den großartigen Einsatz.



Beachsoccer
Aus Brasilien an deutsche Strände gebracht und mit genau dem gleichen Enthusiasmus gespielt, das ist Beachsoccer.



→→ promotion

Für die Vermarktung Ihrer Produkte steht Ihnen ein ausgebildetes Promotioenteam zur Verfügung. Über die vielseitigen Möglichkeiten, Ihre Produkte verbrauchernah zu präsentieren, informieren wir Sie gerne.

slackline

Slackline – der Tanz auf dem Seil hat sich in kürzester Zeit vom Ausgleichssport von Kletterern und Boardsportlern zum Funsporthighlight in Deutschlands Stadtparks gemauert! Dabei ist das scheinbar schwerelose Balancieren zwischen zwei Bäumen nicht nur den absoluten Extremsportlern vorbehalten. Mit dem professionellen Slacklines der Firma Slackstar kann jeder, der etwas Geduld und Ehrgeiz mitbringt, zum Seilkünstler werden. In jedem Falle bedeutet Slackline vor allem eines: Spaß und Aktivität in freier Natur, alleine oder in der Gruppe – und das nahezu überall wo die Slackline gespannt werden kann. Nicht zuletzt ist Slacklines für alle Sportler ein ausgezeichnetes Training zur Verbesserung von Koordination & Körpergleichgewicht!



Slackstar

Die Anforderungen des Slackens an den Aktiven ist ein Zusammenspiel aus Balance, Kraft, Konzentration und Koordination. Dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining oder Vorbereitung für diverse Sportarten wie Klettern, Skifahren, Ballsportarten, Reiten, Segeln etc.

Slackline ermöglicht:

- aktiv sein in freier Natur
- bewegen aus eigener Muskelkraft
- den eigenen Körper spüren
- an Grenzen gehen
- Spaß haben

Weitere Informationen
finden Sie unter unserem
Kooperationspartner:
www.slackstar.net



©Slackstar

n mach mit - bleib fit! b fit

Ein besonderer sportlicher Event für Ihre Mitarbeiter oder Kunden! Damit haben Sie die Möglichkeit, Ihren Kunden sowie Mitarbeiter den gesundheitlichen Sport näher zu bringen. Es wird insbesondere durch vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsangebote auf sportliche Tätigkeiten an der frischen Luft wertgelegt. Durch Aufklärungsarbeit unserer Sportlehrer, Physiotherapeuten und Ärzte werden die Teilnehmer sachkundig informiert, trainiert und nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil angeleitet. Oberstes Ziel ist es, die Lebensqualität zu halten/zu verbessern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, d.h. mehr Leistung durch verbesserte Fitness. Unsere qualifizierten Sportlehrer motivieren die Teilnehmer zur sportlichen Tätigkeit, aber auch der Teamgeist und der Spaß an der Sache wird zum unvergesslichen Erlebnis an diesem Tag.

Ob groß ob klein, ob dick, ob dünn, ob sportlich oder unsportlich, jeder kann bei diesem Event etwas für sich entdecken. Setzen Sie Akzente und machen Sie Ihren Mitarbeitern oder Kunden ein besonderes Angebot. Den Mitarbeitern oder Kunden wird anhand des Events die Vielfalt der Sportmöglichkeiten gezeigt und sie werden motiviert, selbst aktiv zu werden. Setzen Sie sich doch mit uns in Verbindung und fordern ein unverbindliches Angebot an.



1996 führten zwei finnische Sportstudenten im Rahmen ihrer Diplomarbeit eine Untersuchung zum Thema „Sauvakävely“ (Stockgehen) durch. Die beiden feilten an einer Diagonaltechnik aus dem Langlaufbereich und kombinierten diese mit verschiedenen Kräftigungs- und Stretchingübungen. Damit war eine neue Trainingsform geboren, die gelenkschonend sowohl das Herz-Kreislaufsystem, als auch 90 % der gesamten Muskulatur trainiert!

nordic walking

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, unter erfahrenen Instruktoren, ausgebildet beim Deutschen Nordic Walking-Verband (DNV), ein optimales Ganzkörpertraining zu entwickeln. Genießen Sie in einer Gruppe aus Gleichgesinnten die Natur und frische Luft und verbessern Sie mit Spaß Körpergefühl und Lebensqualität!

Nordic Walking eignet sich für jedermann – eine leicht zu erlernende, gelenkschonende Sportart, die bei richtiger Ausführung höchst effektiv trainiert.

Bei uns haben Sie die Chance, innerhalb einiger Einheiten die richtige Nordic Walking-Technik zu erlernen oder Ihre Kenntnisse aufzufrischen. Selbstverständlich bieten wir Ihnen die Möglichkeit, das Nordic Walking-Sportabzeichen zu absolvieren.

→→ workshop



Unser Partner beim Nordic Walking: KARHU
 KARHU ist einer der ältesten Hersteller der Welt von Crosscountryprodukten. Die ersten Skillaufprodukte wurden schon 1916 hergestellt. Seit dieser Zeit ist KARHU immer Spitzenreiter bei der Entwicklung neuer und innovativer Produkte wie Nordic Walking-Stöcke.
 Mehr Infos unter: www.karhu.com





nordic blading



Die Vielfalt an Möglichkeiten, aktiv in der Natur Sport zu treiben, ist nahezu unbegrenzt. In der Sommerzeit sind die Alpin- und Langlaufski jedoch wieder eingemottet. Wem Schnee zu kalt, Wasser zu nass und Walking zu langweilig ist, muss dennoch das schnelle Gleiten durch die Natur nicht missen. Denn es gibt eine gelenkschonende Alternative: Nordic Blading. Diese neuartige Sportart wird immer bekannter und begeistert viele junge und jung gebliebenen Personen. Der Grund für diese Begeisterung liegt wohl in der Schnelligkeit. In Null-Komma-Nix kommt man auf ca. 50 km/h. Inline Skating mit besonderen Stöcken: das ist Nordic Blading.

skilanglauf

Wir organisieren Ihren Skiurlaub inklusive ausgebildetem Skilehrer. Wir helfen Ihnen gerne bei der Umsetzung Ihres Winterevents und stellen Freizeitprogramme, Skischulungen und alles, was zu einem richtigen Wintersporturlaub gehört, zusammen.



→→ urlaubsevent

Keep in Move nimmt Ihnen die komplette Planung eines anspruchsvollen Skiurlaubs ab. Angefangen bei der Unterkunft über die Verpflegung bis zu der professionellen Skiausrüstung.

incentives

Ein sportlicher Event kann für Ihre Mitarbeiter oder Kunden eine ganz besondere Zuwendung sein. Ob eine Wanderung durch die Natur, Radwandertouren, Kanufahrten, Orientierungsläufe mit kreativen oder strategischen Aufgaben oder eine Strandolympiade mit einer anschließenden Belohnung in Form von Grillen am Lagerfeuer oder einem gemütlichen Umtrunk – Keep in Move ist der richtige Partner für solche Events.

Alle unsere Angebote können auch tagungsbegleitend während eines Kongresses durchgeführt werden. Nutzen Sie Ruhephasen durch sanfte Sportarten, um Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Wir kommen zu Ihnen und stellen ein breites Angebot zusammen.



Zusammenhalt garantiert

Auf unseren ansprechenden und erlebnisreichen Ausflügen fordern wir Ihre Mitarbeiter mit dynamischen Aktionsspielen und Sportwettkämpfen, die den Synergieeffekt der Gruppe erfahrbar machen. Ein gutes Training für die Motivation am Arbeitsplatz.



→→ betriebsausflug

Keep in Move organisiert für Sie ein attraktives, aktives Programm, bei dem sich das Kollegium außerhalb des beruflichen Alltags neu kennen lernen und das Teamgefühl ausbauen kann.

kinderspielevents

Unser langjährig-erfahrenes Team aus Sportpädagogen ist darauf spezialisiert, Kindern die Lust am Sport und der Bewegung spielerisch nahe zu bringen. Sport und Bewegung sind unerlässlich für eine gesunde Entwicklung des Kindes und schaffen zahlreiche positive Impulse:

- Motorische Fertigkeiten werden ausgebildet
- Teamfähigkeit wird mit Mannschaftssport gefördert
- Natürlicher kindlicher Bewegungsdrang wird angeregt

Je mehr Spaß ein Kind durch Bewegung erfährt, desto eher bleibt es „am Ball“. Wünschen Sie ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes individuelles Sport- und Spielevent oder sind Sie gespannt auf unser abwechslungsreiches Programm mit Kinderolympiaden, Spielfesten, Jonglageworkshops, Hüpfburg und vielem mehr?

Egal, ob wir für ein Tagesevent oder saisonbegleitend für mehrere Monate für Sie in Aktion treten, wir garantieren Dynamik und Begeisterung!



Kinderkunstminken

Ob unheimlich, fantastisch, mystisch oder gruselig – durch unser Kunstminken findet eine vollkommene Veränderung statt, die jeden in eine andere Identität verwandeln kann.



Jonglageworkshop

Geschicklichkeit, Konzentration und Koordination werden spielerisch gelehrt. Das Gefühl, einen Moment in der Manege der Zirkuswelt zu stehen, ist ein unvergessliches Erlebnis.

→→ kinderanimation

→→ kinderspielevents

→→ saisonbegleitend oder tagesevent



Hüpfburgen

Durch unsere Keep in Move-Riesenhüpfburgen können Kinder Spaß an der Schwerelosigkeit erleben. Sie schulen auf unseren Hüpfburgen ihre Koordination und Wahrnehmung und lernen dadurch ihre Motorik zu verbessern.

themenevent

Keep in Move veranstaltet nach Ihren Vorstellungen verschiedene Themenevents.

Dabei kann fast jeder Wunsch in Erfüllung gehen. Ob Piratenfest, Schatzsuche, Fußgängerrallyes, Zirkusfest, Sportfest, Watergames, Theater, Kinderdisco, Geisterjagd etc. – wir greifen zurück auf bewährte Programme, die wir in unserer zehnjährigen Erfahrung im Tourismusbereich durchgeführt haben. Das große Motto dabei: „Hauptsache Spaß, Bewegung und strahlende Gesichter“.

Bestimmen Sie einfach das Thema und wir erarbeiten einen spannenden und mitreißenden Event.



Piratenevent

Welches Kind möchte nicht einmal Pirat sein! Bei uns werden sie verkleidet, geschminkt und erlernen die „Piratenmanieren“. Im Bund der Piraten aufgenommen, begeben sie sich auf eine spannende Schatzsuche.



Strandpiratendorf
Travemünde

Kurbetriebe Travemünde

fitness 50plus



aktiv sein – aktiv bleiben!

Eine besondere Zielgruppe sind die Aktiven im Programm Fitness 50plus. Nicht nur durch ihre Ansprüche an qualitative Fitnessprogramme, sondern auch durch ihr Engagement, Körperbewusstsein und vorbildliches Durchhaltevermögen ist das Arbeiten mit dieser Altersgruppe eine besondere Herausforderung. Fitness und Wellness, Gesundheit, Spaß und Relaxen ist in einem Paket zusammengeschürt und wird von unseren Sportlehrern, die sich ständig auf den neusten Stand der Sportmedizin beziehen, durchgeführt.

→→ präventivsport

Chronische Herzerkrankungen wirken auf den gesamten Organismus. Durch eine „Überschonung“ werden die ohnehin negativen Auswirkungen der Herzerkrankung erhöht. Eine der Erkrankung angepasste körperliche Betätigung wirkt dem entgegen und verbessert nicht nur den Allgemeinzustand, sondern mindert auch das Risiko für Arteriosklerose, Diabetes und Schlaganfall. Neben den präventiven und therapeutischen Aspekten des Trainings geht es vor allem darum, gemeinsam Freude und Spaß an Bewegung und Aktivität zu wecken und zu erleben.



→→ rückenfitness

Durch langes Sitzen und Inaktivität leidet der Rücken enorm. Um den Haltungsschäden und Verspannungen entgegen zu wirken und somit auch mehr Lebensqualität zu erreichen, bedarf es einer gezielten Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Keep in Move kann Ihnen ein effektives Rückenaufbauprogramm anbieten, in dem die betreffenden Muskelpartien trainiert werden.



g @ gesundheitssport sport



Heutzutage rücken immer mehr die Gefahren durch Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Adipositas in den Vordergrund der Gesellschaft. Ursache für diese Beschwerden ist vorrangig der Bewegungsmangel. Unsere Aufgabe besteht einerseits darin, über die Gesundheitsgefahren durch mangelnde Bewegung zu informieren und andererseits, jeden zu motivieren, mit Spaß Sport zu treiben. Wir zeigen Wege und Methoden zur Prophylaxe auf.

Unser Team aus speziell qualifizierten Trainern, wie medizinischen Fitnesstrainern und examinierten Sportlehrern, steht hier mit fundierter Sachkenntnis zur Verfügung.



→→ aquafitness

Fitnesstraining im Wasser – kaum ein anderes Medium hat so vielfältige positive Wirkung auf den menschlichen Organismus wie das Wasser. Durch den Auftrieb im Wasser ist die Belastung für die Gelenke und die Wirbelsäule sehr gering. So wird die Muskulatur schonend aufgebaut und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Dank der großen Variationsmöglichkeiten der Übungsbelastung können alle Alters- und Trainingsstufen gemeinsam trainieren. Eine weitere positive Eigenschaft des Wassers ist der sog. „hydrostatische Druck“. Dieser bewirkt einen Massageeffekt, welcher die Durchblutung der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes fördert und zur Straffung und Entschlackung der Haut führt. Das Element Wasser ist ein sehr gutes Medium, um gelenkschonend Sport zu treiben. Dabei wird der Energieverbrauch bei Belastungen im Wasser verstärkt.

unser team...



... wird geleitet von Jorge Olivares. Jahrgang 69, Gründer, Chefanimateur und Motivator bei Keep in Move. Sport ist seit frühester Jugend sein Lebenselixier. Egal ob im Fitness-, Gesundheits- oder Funsportbereich, Jorge war schon überall aktiv und hat dabei unschätzbare Erfahrungen für die Arbeit mit jungen und jung gebliebenen Sportlerinnen und Sportlern gesammelt. Dabei steht für ihn immer eines im Vordergrund: Mit Freude am Sport in Bewegung bleiben!

Seine Qualifikationen:

- Staatsexamen Sport und Geschichte für das Lehramt an der Realschule
- Lizenz zum Freizeitsportleiter an der Christian-Albrecht Universität zu Kiel
- Ausbildung als Präventions-/Rehabilitationstrainer mit den Lizenzen im Bereich „Orthopädie“, „Rückenschule“ und „Coronarsport“ und als Gesundheitsberater/Sport sowie die Lizenzen zum Basic-Aerobic-Instructor
- Zertifikat als Medizinischer Fitnesstrainer vom Lehrstuhl Sportmedizin des Institutes für Sport und Sportwissenschaften, dem Sportärztebund S.-H. und dem Lehrinstitut Damp
- Mitglied des Trainerlehrstabes des Schleswig-Holsteinischen Segelverbandes, Bereich Fitness und Gesundheit

→→ referenzen

AOK SCHLESWIG-HOLSTEIN
 ASKLEPIOS KLINIKEN HAMBURG GMBH
 BEIERSDORF AG
 COLUMBIA HOTEL CASINO TRAVEMÜNDE
 FÖRDE SPARKASSE
 MARITIM HOTELS
 MERCEDES BENZ NIEDERLASSUNG OSTSEE
 KIEL SAILING CITY
 LÜBECK UND TRAVEMÜNDE MARKETING GMBH
 OSTSEE-HOLSTEIN-TOURISMUS e.V.
 SEEHAFEN KIEL GmbH & Co. KG
 SHARP MSD...



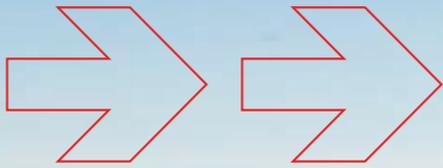
→→ kontakt

keep in move
 Jorge Olivares-Zmirak
 Rotenhofer Weg 14
 24109 Melsdorf bei Kiel

Telefon: 0 43 40/41 95 38
 Fax: 0 43 40/41 95 29
 Mobil: 01 77/2 75 57 22
 E-mail: keepinmove@aol.com
 internet: www.keepinmove.de



Mit uns kommt
Bewegung ins Spiel!!



www.keepinmove.de