



Das war der



FrauenFitTag 2011!





11. FrauenFitTag

des

TSV Köngen e.V.

unter dem Motto

Fit und Fun

Ein Kombiprogramm nur für Frauen

am Sonntag, 18. März 2012

von 8.15 Uhr – ca. 16.45 Uhr

im Hotel „Schwanen“, in der freien Natur und
in der Lindenturnhalle Köngen



Programm

- 8.15 – 9.00 Uhr Begrüßung - reichhaltiges Frühstücksbuffet im Hotel Schwanen
- 9.15 – 10.45 Uhr **Nordic Walking** mit Anne Baisch
Treffpunkt: Lindenturnhalle
- 11.00 – 12.15 Uhr **BodyWorkout** mit Simone
Nach einem warm-up werden wir die verschiedenen Muskelgruppen mit unterschiedlichen Kleingeräten trainieren.
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen im Hotel Schwanen
- 13.45 – 14.45 Uhr **Yoga** - geistige und körperliche Entspannung mit Renate Küker
- 14.45 – 16.15 Uhr **Zumba – Fitness** mit Tanja. Erlebe Spaß pur bei latein-amerikanischen Rhythmen. Das Programm wird abgerundet durch Stretching und Entspannung.
- Ende ca. 16.45 Uhr Gemütlicher Abschluss mit kleinem Umtrunk

- Teilnehmer: max. 26 Personen
- Kursgebühr: 32,-- € für Mitglieder des TSV Köngen
39,-- € für Nichtmitglieder des TSV Köngen
incl. Frühstück, Mittagessen, 1 Flasche Mineralwasser,
1 Glas Sekt, Nutzung NordicWalking-Stöcke
- Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, wetterfeste Kleidung, Nordic Walking Stöcke, dicke Socken für Yoga
- Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Teilnehmerinnen sind über den Sportversicherungsvertrag des WLSB versichert.
- Anmeldung: Ihre Anmeldung ist erst gültig, wenn die Kursgebühr bezahlt ist. Die Reihenfolge der Zahlung entscheidet über die Teilnahme. Bei Stornierung 3 Tage vor Kursbeginn erfolgt keine Rückzahlung mehr, jedoch kann eine Ersatzperson benannt werden. Nachricht erhalten Sie nur von uns, wenn der Kurs ausfällt oder bereits belegt ist. Mit der Anmeldung bin ich damit einverstanden, dass Fotos der Veranstaltung veröffentlicht werden dürfen. Wenn nicht, muss der Teilnehmer dies ausdrücklich widerrufen. Nachricht erhalten Sie von uns nur, wenn der Kurs ausfällt oder bereits belegt ist.



Anmeldung an: TSV Köngen e.V. – Geschäftsstelle – Oberdorfstr. 12 73257
Köngen Tel: 07024/86113 e-mail:info@tsv-koengen.de

Kursanmeldung

Anmeldung (bitte deutlich schreiben):

Name, Vorname _____

Strasse _____

Ort _____

Telefon _____ e-mail _____

Ich benötige Nordic Walking Stöcke: Ja
Nein

Mein Mittagessenwunsch lautet:

Auswahl Mittagessen: (bitte unbedingt angeben)

1. **Penne** an indischem Curry mit Gemüse
2. **Maultaschen** in Weißweinsoße mit Salat
3. Knackige **Blattsalate** mit Putenstreifen und Baguette

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs, FrauenFitTag des TSV Köngen, an.

Die Kursgebühr beträgt:

32,-- € TSV Mitglied

39,-- € Nichtmitglied

Ich überweise den Betrag auf das Konto des TSV Köngen e.V.

KontoNr. 10678707 bei der KSK Esslingen-Nürtingen BLZ 611 500 20

Die Anmeldung wird erst gültig, wenn der Betrag beim TSV auf dem Konto eingegangen ist.

Datum und Unterschrift