



Das war der



FrauenFitTag 2009!





9. FrauenFitTag

des

TSV Köngen e.V.

unter dem Motto

Fit und Entspannt in den Frühling

Ein Kombiprogramm nur für Frauen

am Sonntag, 14. März 2010
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 **Bodyfit und Muskeltraining mit Meike.**
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 **Wohlfühlstunde** mit Gabi Montino:
„Basische Salz-Öl-Massage“ – wohltuend und entsäuernd an Arm, Hand oder Rücken
- 14.45 – 16.15 Uhr **BoxAerobic** mit Rüdiger
- 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 (wenn kein eigenen vorhanden)
- Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, wetterfeste Walking Kleidung, NordicWalkingStöcke
- 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 genannt werden. 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:TSV-koengen@online.de

Kursanmeldung:

Anmeldung (bitte deutlich schreiben):

Name, Vorname _____

Strasse _____

Ort _____

Telefon _____ e-mail _____

Ich benötige NordicWalking Stöcke: Ja
Nein

Mein Mittagessenswunsch lautet:

Auswahl Mittagessen: (bitte unbedingt angeben)

1. **Medaillon vom Kalb** mit mediterranem Gemüse und Linguine
2. **Zanderfilet** auf Blattspinat und Kartoffeln oder
3. **Knackige Blattsalate** mit gebackenem Mazzarella

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

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