

# 18. Frauen Fit Tag

des

**TSV Köngen e.V.**

unter dem Motto

**Fit und Fun**

Ein Kombiprogramm nur für Frauen

**am Sonntag, 07. April 2019**

von 8:15 Uhr – 17.00 Uhr



Quelle: <http://pixabay.com>

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



## Programm Frauen Fit Tag 2019

- 8:15- 9:00 Begrüßung - reichhaltiges **Frühstücksbuffet** im Hotel Schwanen
- 9:15- 10:30 **Start in den Tag** mit Ramona Hörner  
Nordic-Walking rund um Köngen, mit diversen Übungseinheiten, um Euch auf den Tag einzustimmen. Verbessert Eure Lauftechnik um schneller, leichter und schmerzfrei voranzukommen.
- 10:45- 12:15 **Ganzkörpertraining** mit Ramona Hörner  
Sensomotorik, Kraft und Ausdauer kombiniert mit Spiel, Spaß und Spannung lassen keine Wünsche offen.
- 12:30-13:30 **Mittagessen** im Hotel-Restaurant Schwanen
- 13:45-15:15 **Verdauungs- und Wirbelsäulentraining** mit Daniele Zingaro  
Nach dem Mittagessen heißt es erstmal Verdauung anregen, um dieses Völlegefühl wieder loszuwerden.  
Danach gehen wir in die Vollen mit unterschiedlichen Übungen zur Kräftigung aller Muskelgruppen und Mobilität der großen und kleinen Gelenke. Macht mit und lernt wie.
- 15:30-17:00 **Selbstverteidigungscrashkurs** mit dem KSV-Esslingen e.V.  
In einer Mischung aus Theorie und Praxis geht es um grundsätzliche Verhaltensmuster, Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen und das Erlernen von Befreiungstechniken.
- Anschließend: Gemütlicher Abschluss mit kleinem Umtrunk



- Teilnehmer: max. 26 Personen
- Kursgebühr: 35,-- € für Mitglieder des TSV Köngen  
42,-- € für Nichtmitglieder des TSV Köngen  
incl. Frühstück, Mittagessen, 1 Flasche Wasser,  
1 Glas Sekt (weitere Getränke sind mitzubringen, bzw.  
Selbstzahler beim Essen)
- Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, wetterfeste Kleidung,  
Nordic Walking Stöcke
- 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 7 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  
sind Sie damit einverstanden, dass Fotos der Veranstaltung  
veröffentlicht werden dürfen. Wenn nicht, müssen Sie dies  
ausdrücklich widerrufen.



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

### **Kursanmeldung**

Anmeldung (bitte deutlich schreiben):

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Mein Mittagessenwunsch lautet:

**Auswahl Mittagessen:** (bitte unbedingt angeben)

- Garganelli mit grünem Spargel und Kirschtomaten
- Bunte Blattsalate, 1 Scampispieß, Dip und Baguette
- Thailändisches rotes Curry, Hähnchenragout, Ananas und Basmatireis

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Frauen Fit Tag des TSV Köngen an.

Die Kursgebühr beträgt:

35,-- € TSV Mitglied

42,-- € Nichtmitglied

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

IBAN: DE95 611 500 200010678707, BIC: ESSLDE66XXX

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

---

Datum und Unterschrift

Die mit dieser Anmeldung erhobenen personenbezogenen Daten werden nur zur Durchführung und Abrechnung der Veranstaltung genutzt. Es erfolgt keine Speicherung oder Übermittlung an Dritte.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der TSV-Homepage.