

Männer Aktiv Tag

des

TSV Köngen e.V.

Ein ganzer Tag Sport nur für den Mann

**am Sonntag, 23. Oktober 2022
im Jubiläumsjahr 125 Jahre TSV
von 8:00 Uhr – 16.30 Uhr**



Quelle: <http://pixabay.com>

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

- 8:00- 9:30 **Start in den Tag** mit Ramona Hörner
Nordic-Walking rund um Köngen, gespickt mit diversen Übungseinheiten
- 9:45- 10:30 Begrüßung - reichhaltiges **Frühstücksbuffet** im Hotel Schwanen
- 10:45- 12:15 **Mobilität und Ganzkörpertraining** mit Ramona Hörner
Ultimative Topübungen zur Erhaltung und Steigerung deiner Beweglichkeit und zur Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates für mehr Energie und Power.
- 12:30-13:30 **Mittagessen** im Rossini, Fuchsgrube
- 13:45-15:00 **Kraftausdauertraining** mit Sina Jehle
Abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauer, Kräftigung und Stabilisation. Kombination von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen mit Zusatzgeräten
- 15:15-16:30 **Faszientraining** mit Andrea Träger.
- Im Anschluss: **Abschluss im Quadrium in Wernau**
Tiefenentspannen und Saunieren in angenehmer Atmosphäre
(Der Eintritt im Quadrium ist nicht im Preis inbegriffen!)

- Teilnehmer:** max. 25 Personen, bzw. je nach aktueller gesetzlicher Regelung zum Zeitpunkt der Veranstaltung
- Kursgebühr:** 39,-- € für Mitglieder des TSV Köngen
46,-- € für Nichtmitglieder des TSV Köngen
incl. Frühstück, Mittagessen (ohne Getränke), Eintritt Quadrium NICHT enthalten
- Mitzubringen:** Sportkleidung, feste Turnschuhe, wetterfeste Kleidung, ein Handtuch, 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)

- Tagliatelle con Salmone
(IN TOMATEN- SAHNE SAUCE MIT FRISCHEN LACHS)
- RIGATONI AL FORNO
(IN HACKFLEISCH-SAHNE SAUCE MIT SCHINKEN- EI -ERBSEN UND
MOZZARELLA ÜBERBACKEN)
- Spaghetti mit mediterranem Gemüse

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Männer Aktiv Tag des TSV
Köngen an.

Die Kursgebühr beträgt:

- 39,-- € TSV Mitglied
- 46,-- € 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.