

Männer Aktiv Tag

des

TSV Köngen e.V.

Ein ganzer Tag Sport nur für den Mann

am Sonntag, 22. Oktober 2023

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 Königen, 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 Daniele Zingaro
Abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauer, Kräftigung und Stabilisation. Kombination von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen mit Zusatzgeräten
- 15:15-16:30 Entspannendes Yoga mit Übungen zur Verbesserung der Dehnbarkeit mit Martina Buncic.
- 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
(Nudeln mit Lachs)
- RIGATONI AL FORNO
(Nudeln mit Salcici und Champignons)
- Drei Pasta mit vegetarischem 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.