



# Männer Aktiv Tag

des

TSV Köngen e.V.

**Ein ganzer Tag Sport nur für den Mann**

**am Sonntag, 13. Oktober 2019**

von 8:00 Uhr – 16.30 Uhr



Quelle: <http://pixabay.com>

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



## Programm Männer Aktiv Tag 2019

- 8:00- 9:30           **Start in den Tag** mit Ramona Hörner  
Nordic-Walking rund um Köngen, mit diversen Übungseinheiten, um Euch auf den Tag einzustimmen.
- 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 Gasthof Krone
- 13:45-15:00       **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.
- 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
- Kursgebühr: 35,-- € für Mitglieder des TSV Köngen  
42,-- € für Nichtmitglieder des TSV Köngen  
incl. Frühstück, Mittagessen (ohne Getränke), Eintritt  
Quadrium NICHT enthalten
- 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)

- Geschmelzte Maultaschen mit Blatt- und Kopfsalaten
- Schweinekotelett mit Kräuterbutter und großem Salat
- Pasta mit Zucchini, getrockneten Tomaten, Oliven, Pesto und warmen Rucola

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Männer Aktiv 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.