

# Männer Aktiv Tag

des

TSV Köngen e.V.

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

**am Sonntag, 13. Oktober 2024**

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 Sina Jehle  
Begrüßung - Nordic-Walking rund um Köngen, gespickt mit  
diversen Übungseinheiten
- 9:45- 10:30           Reichhaltiges **Frühstücksbuffet** im Hotel Schwanen
- 10:45- 12:15           **Mobilität und Ganzkörpertraining** mit Sina Jehle  
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 Simone Lendl.  
Gut gestärkt starten wir in die zweite sportliche Tageshälfte.  
Mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlichen Gewichten  
trainieren wir unsere Kraft und Ausdauer.
- 15:15-16:30           Entspannendes Faszientraining mit Übungen zur  
Verbesserung der Dehnbarkeit mit AndreaTräger.
- Im Anschluss:       **Abschluss im Quadrium in Wernau**  
Tiefenentspannen und Saunieren in angenehmer  
Atmosphäre  
(Der Eintritt im Quadrium ist nicht inbegriffen!)

**Teilnehmer:** max. 25 Personen.

**Kosten:** Die Kosten in Höhe von 40 € je Teilnehmer trägt der TSV Köngen (Besuch des Quadrium nicht inbegriffen).  
Wir freuen uns aber über eine adäquate Spende um dieses Format auch künftig anbieten zu können.

**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, mit einer verbindlichen Zusage und Angabe zum Mittagessen. Die Reihenfolge entscheidet über die Teilnahme. Bei Stornierung 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 Schinken, Tomaten u. Erbsen, mit Käse überbacken)
- Vedura al Forno (med. Gemüse mit Käse überbacken)

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

Für die Spenden verwendet bitte das Konto des TSV Köngen e.V.  
IBAN: DE95 611 500 200010678707, BIC: ESSLDE66XXX

---

**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.