

Fitness- und Wohlfühltag für Frauen

am Samstag, 27. April 2024 in der Egerthalle in Raidwangen

Der TSV Raidwangen lädt ein zu einem abwechslungsreichen Tag. Je Session stehen zwei Workshops zur Auswahl.

Zur Anmeldung bitte dieses Dokument herunterladen, Name ausfüllen, jeweilige Workshops auswählen und ggf. Bemerkung hinterlassen, abspeichern und per Mail an [Monika Müllerschön](mailto:turnabteilung@tsv-raidwangen.de) senden: turnabteilung@tsv-raidwangen.de

Anmeldebestätigung mit Kontodaten werden anschließend zugesandt.

Name, Vorname:

Ab 10.00 Uhr Come together und Begrüßung

10.30 - 11.30 Uhr Workshop 1
Jumping-Fitness -
Das Trampolin Training
www.jump4fit.de

Workshop 2
Start in den Tag mit einem
Bodyworkout
- Christof -

11.45 - 12.45 Uhr Workshop 3
„Selbstbehauptung“
für Frauen - Christof -

Workshop 4
Fitnesstraining mit dem
Flexibar - Franzi -

Anschließend Mittagspause mit Verpflegung in der Egerthalle.

Dürfen wir für deine Verpflegung etwas beachten (z.B. vegetarisch, Allergien, ...)?

Dann bitte hier angeben:

Nach dem Essen besteht die Möglichkeit (kann spontan entschieden werden) für eine kurze Auszeit an der frischen Luft, eine kurze Entspannung mit Füße hochlegen oder für eine Tasse Kaffee und ein Gespräch.

13.45 - 14.45 Uhr Workshop 5
Pilates - Cara -

Workshop 6
Fullbody-Circuit Stationstraining - Dirk -

15.00 - 16.00 Uhr Workshop 7
Bodystyling - Cara -

Workshop 8
Drums alive - Conny -

16.15 - 17.00 Uhr Workshop 9
„Sanftes“ Faszien-Yoga
mit Tiefenentspannung
- Andrea -

Workshop 10
Final-Cooldown
Stabilität, Faszien &
Mobilität... - Dirk -

Änderungen vorbehalten

Preis

TSV-Mitglieder: 48,- €

43,- € Frühbucherrabatt bei Anmeldung

Nichtmitglieder: 58,- €

53,- € bis 15.03.2024!

Im Preis inbegriffen: Sämtliche sportliche Aktivitäten, Rundumverpflegung inkl. warmen Mittagssnack und Sekt mit Knabbereien zum Abschluss.