

# **21. Männer Aktiv Tag**

des

**TSV Köngen e.V.**

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

**am Sonntag, 11. Oktober 2026**

**von 8:00 Uhr – 16.45 Uhr**



Quelle: <http://pixabay.com>

**im Tribe`s Bakery, im Rossini in Köngen, in der freien  
Natur  
und im Burgforum Köngen**

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00- 9:30    | <b>Start in den Tag</b> mit Sina Jehle<br>Begrüßung - Nordic-Walking rund um Königen, gespickt mit diversen Übungseinheiten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9:45- 10:30   | Reichhaltiges <b>Frühstücks</b> im Tribe`s Bakery                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10:45- 12:15  | <b>Mobilität und Ganzkörpertraining</b> mit Sina Jehle<br>Ausgewählte Übungen zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit, zur Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12:30-13:30   | <b>Mittagessen</b> im Rossini, Fuchsgrube                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13:45-15:15   | <b>Funktionelles Training</b> mit Simone Lendl<br>Gut gestärkt starten wir in die zweite sportliche Tageshälfte. Mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlichen Gewichten trainieren wir unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15:30-16:45   | <b>QiGong – Beweg., Atmung u. Entspannung</b> mit Karin Merits<br>Zum Abschluss des Männersporttages lade ich euch zu einem kurzen Einblick in die Welt des QiGong ein. QiGong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre und verbindet fließende Bewegungen, bewusste Atmung und innere Aufmerksamkeit.<br>Wir lernen dabei Übungen aus dem <b>Lian Gong Shi Ba Fa</b> kennen. Diese Übungsreihe besteht aus 18 Bewegungen. Lasst euch auf eine etwas andere Form der Bewegung ein und entdeckt, wie wohltuend langsame und achtsame Bewegungen sein können. Gemeinsam lassen wir den Männersporttag entspannt ausklingen. |
| Im Anschluss: | <b>Abschluss im Quadrium in Wernau</b><br>Tiefenentspannen und Saunieren in angenehmer Atmosphäre<br>(Der Eintritt im Quadrium ist nicht inbegriffen!)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

- Teilnehmer:** max. 25 Personen.
- Kosten:** Die Kosten in Höhe von 50 € 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 Teilnehmer 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)

- ☐ Pasta al Salmone
- ☐ Pasta al Boscaiola (Pilze u. Saliscia)
- ☐ Pasta mit mediterranen Gemüse

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.