

Frauen Fit Tag

TSV Köngen e.V.

unter dem Motto

Fit und Fun

Ein Kombiprogramm nur für Frauen

am Sonntag, 26. April 2026

von 8:45 Uhr – 13.15 Uhr



Quelle: <http://publicdomainvectors.org>

im Burgforum Köngen



Programm Frauen Fit Tag 2026

- | | |
|---------------|--|
| 8:45 - 9:00 | Ankommen und Begrüßung |
| 9:00 - 10:15 | Mixed Step Workout mit Sina Jehle
Im Rhythmus von schwungvoller Musik bauen wir gemeinsam Schritt für Schritt eine unkomplizierte und abwechslungsreiche Step Aerobic-Choreografie auf. Anschließend kräftigen wir unseren gesamten Bewegungsapparat mit und an dem Step. |
| 10:30 – 11.45 | FunTone Intensity mit Samira Benz
Mit funktionellen Übungen und unter Einsatz von Gewichten trainieren wir die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität. Zielsicher gewählte Trainingslevels ermöglichen effiziente Trainingsreize für jedes Fitness-Level. |
| 12:00 – 13.15 | Yoga Flow mit Andrea Medwed
Fließende Abfolgen von Yoga-Übungen lassen eine Verbindung zwischen Atem und Bewegung entstehen. Der Körper wird gestärkt, gedehnt und entspannt. Zum Abschluss gibt es eine kleine Entspannungseinheit, die Körper und Geist zur Ruhe bringt. |
| Im Anschluss: | Abschluss im Rossini, Fuchsgrube (auf eigene Rechnung)

Bitte gebe bei der Anmeldung an, ob Du hier dabei sein möchtest, damit dementsprechend ein Tisch reserviert werden kann. |



- Teilnehmer: max. 20 Personen
- Kosten: Die Kosten in Höhe von 25 € je Teilnehmer trägt der TSV Köngen. Wir freuen uns aber über eine adäquate Spende, um dieses Format auch künftig anbieten zu können. Im Betrag enthalten ist auch eine kleine Stärkung für Zwischendurch (Brezeln, Obst).
- Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Trinkflasche (Wasserspender ist im Burgforum vorhanden), evtl. andere Getränke
- Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Teilnehmerinnen sind über den Sportversicherungsvertrag des WLSB versichert.
- Anmeldung: Bitte schicke uns das beigefügte Anmeldeformular zu. Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Bei Stornierung kann eine Ersatzperson benannt werden. Nachricht erhältst du nur dann von uns, wenn der Kurs ausfällt oder bereits belegt ist. Mit der Anmeldung bist Du damit einverstanden, dass Fotos der Veranstaltung veröffentlicht werden dürfen. Wenn nicht, muss dies ausdrücklich und schriftlich widerrufen werden!



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 _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Frauen Fit Tag des
TSV Köngen an.

- ☐ Beim Abschluss im Rossini bin ich gerne dabei (eigene Rechnung)
- ☐ Beim Abschluss im Rossini kann ich leider nicht dabei sein

Für die Spenden verwende bitte das Konto des TSV Köngen e.V.
IBAN: DE65 6129 0120 0001 3640 30, BIC: GENODES1NUE

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 findest Du auf der TSV-Homepage.