



Anmeldung

Fitness- und Wellnessstag der
Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e.V:
Adalbert-Stifter-Str.50,
Telefon: 09132/ 1054.

Geschäftszeiten:

Montag - Donnerstag
9-12 Uhr und 16-18 Uhr.

Ich melde mich für folgende
Veranstaltungen an.

(Bitte jeweils die Buchstaben angeben!
Siehe Programm!
Alternative nicht vergessen!)

10 - 11 Uhr: Ort..... Ersatz

11.10 - 12.10: Ort..... Ersatz

13.50 - 14.50: Ort..... Ersatz

15 - 16 Uhr: Ort..... Ersatz

Meine Daten: siehe Rückseite

Ein Tag, den Sie sich gönnen sollten!

Aus den vielfältigen Veranstaltungen,
die von qualifizierten Trainern/innen
geleitet werden, geben Sie bitte für jede
Stunde Ihren Wunsch an und -für den
Fall, dass diese Einheit bereits ausge-
bucht ist - Ihre Alternativwahl (wichtig!).
Wir werden uns bemühen, Ihre Wünsche
zu realisieren!

Die Kosten in Höhe von 50 Euro für TS-Mit-
glieder und 65 Euro für Nichtmitglieder für
den ganzen Tag sind mit der Anmeldung zu
entrichten. Rückerstattung ist nicht möglich!
Mit der Teilnahme ist ein ausgiebiges
„Wellness- und Fitnessbüfett“ in unserer
TS-Gaststätte enthalten!



Stellen Sie aus den vielen Angeboten
Ihr persönliches Programm zusammen.

Man gönnt sich ja sonst nichts!

Wellness- und Fitnessstag 2019

Am Samstag,
den 16. März 2019



Für alle interessierten Frauen
und Männer ab 16 Jahre!





**Wellness- und Fitnessstag
Samstag, 16. März 2019**

Die Anmeldung bitte in der TS-

Geschäftsstelle abgeben

Datenschutzhinweise siehe:

www.tsherzogentumbuch.de

Ich bin dabei! Die Anmeldegebühr beträgt für TSH-Mitglieder 50 € (Nichtmitglied der 65 € Incl. Buffet)

Vorname, Name:

Adresse:

Geburtsdatum:

Fon:

Datum, Unterschrift

TS-Saal	Treffpunkt f. alle	S	J	M	K	F	
TS-Saal	9.45 Uhr	EMILIE DAUT MODERN JAZZ	Vesna Halkias YOGA	Massage + Entspannung Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Zirkeltraining Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Nordic- Walking Jörg Allerdissen Einführung in das Nordic Walking. Krafttrainingsstationen. (Stöcke mitbr.)	
TS-Jugendraum		EMILIE DAUT (Tanzpädagogin) Erarbeitung einer Choreo- graphie zur Entwicklung des tänzerischen Ausdrucks und der allg. Kreativität.	Vesna Halkias (Yogalehrerin) Meditative Körper-, Atem- u. Bewusstseins- schulung. (Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen)	Massage + Entspannung Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Zirkeltraining Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Nordic- Walking Jörg Allerdissen Einführung in das Nordic Walking. Krafttrainingsstationen. (Stöcke mitbr.)	
TS-Jugendraum		EMILIE DAUT (Pilates Instruktor) Haltungsschulung, richtige Atemung, Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftig- ung der Muskulatur im Ein- klang mit der Atmung.	Vesna Halkias (Yogalehrerin) Meditative Körper-, Atem- u. Bewusstseins- schulung. (Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen)	Massage + Entspannung Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Zirkeltraining Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)		
TS-Saal	10.00 - 11.00	EMILIE DAUT TANZPÄDAGOGIN Erarbeitung einer Choreo- graphie zur Entwicklung des tänzerischen Ausdrucks und der allg. Kreativität.	Vesna Halkias (Yogalehrerin) Meditative Körper-, Atem- u. Bewusstseins- schulung. (Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen)	Massage + Entspannung Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Zirkeltraining Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)		
TS-Saal	11.10 - 12.10	EMILIE DAUT (Pilates Instruktor) Haltungsschulung, richtige Atemung, Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftig- ung der Muskulatur im Ein- klang mit der Atmung.	Vesna Halkias (Yogalehrerin) Meditative Körper-, Atem- u. Bewusstseins- schulung. (Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen)	Massage + Entspannung Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Zirkeltraining Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)		
TS-Saal	12.10 - 13.50	Mittagessen in der TS-Gaststätte! Rahmenprogramm ab 13 + 16 Uhr: Stuhlmassage mit Kordula Schneider 10 Minuten 20 Euro					
TS-Saal	13.50 - 14.50	SUSANNE LECHNER RÜCKEN GUTES FÜR DEN RÜCKEN (Gymnastiklehrerin) Gezielte Kräftigung der Bauch- u. Rückenmuskeln mit Entspannungsteil.	SIGND PAULUS SOFTAEROBIC Sanftes Aerobic Training auf Musik für den ganzen Körper.	Massage + Entspannung Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Zirkeltraining Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Nordic- Walking Jörg Allerdissen Einführung in das Nordic Walking. Krafttrainingsstationen. (Stöcke mitbr.)	
TS-Saal	15.00 - 16.00	SUSANNE LECHNER PEZZIBALL (Gymnastiklehrerin) Funktionelles Training mit dem Pezzball auf Musik zur Stärkung des Rückens!	SIGND PAULUS STRETCHING Sanftes Dehnen der oft verkürzten und verspannten Muskeln.	Massage + Entspannung Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Zirkeltraining Angenehme Kranken- gymnastinnen Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 10 Min. Entspannung)	Nordic- Walking Jörg Allerdissen Einführung in das Nordic Walking. Krafttrainingsstationen. (Stöcke mitbr.)	