

Detailliertere Beschreibungen zu unseren Angeboten findest du auf unserer Homepage.

Scanne dazu einfach den QR-Code.



Gesundheits- & Fitnesswoche

10. – 14. Februar 2025

Runter vom Sofa, rein in die Turnhalle – gemeinsam bewegen und Spaß haben

Haftungsausschluss:

Sportliche Betätigung ist nie ohne Risiko.

Deswegen erfolgt die Teilnahme an der Gesundheits- & Fitnesswoche auf eigene Verantwortung. Der Teilnehmer verzichtet auf Geltendmachung von Schadensersatzansprüchen jeglicher Art vom Veranstalter und ihren Übungsleitern, soweit nicht nur die Haftpflichtversicherung (bzw. Unfallversicherung) des TSV 1889 Buch e.V. abgedeckt ist.

Mit seiner Teilnahme an der Gesundheits- & Fitnesswoche erkennt der Teilnehmer die Bedingungen an.

Unsere Gesundheits- & Fitnesswoche bietet eine Vielzahl an Angeboten, die darauf abzielen, deine körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern – es ist für jeden etwas dabei.

Wir freuen uns auf DICH!

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich!

Angebote im Überblick:

RTH = Roththalle, 89290 Buch
 STH = Schulturnhalle, 89290 Buch
 G = Gymnastikraum Sozialgebäude / Sportplatz Buch

= Kinder
 = Erwachsene
 = Vortrag

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|--|---|
| 16:45 - 18:15 Uhr Geräteturnen ab 1. Klasse Ilona Baur Ort: RTH | 9:00 - 10:30 Uhr Yoga mit Richard Richard Neururer Ort: G | | 8:30 - 9:30 Uhr Gymnastik / Pilates Karin Rahn Ort: RTH | 13:15 - 14:15 Uhr First Steps Vorschule + 1. Kl. Carolin Bäurle-Kluge Ort: STH |
| 17:30 - 18:45 Uhr Geräteturnen Jungs ab. 5. Klasse Benjamin Bergamaschi Ort: STH | 15:45 - 16:45 Uhr Eltern-Kind-Turnen von 2-4 Jahren Robert Konrad Ort: RTH | 18:30 - 19:30 Uhr Vortrag: Erste Hilfe im Sport Dr. Matthias & Jessica Kohlmann Ort: Sportheim Buch | 18:00 - 19:00 Uhr Taekwondo FOR KIDS von 6-12 Jahren Florian Sturm Ort: RTH | 14:30 - 15:30 Uhr Dancing Stars 2.-4. Klasse Carolin Bäurle-Kluge Ort: STH |
| 18:30 - 19:30 Uhr Rückengymnastik Männer Inge German Ort: RTH | 17:00 - 18:15 Uhr Turnen Elementarbereich von 4-6 Jahren Inge German Ort: RTH | 19:00 - 20:00 Uhr Lady Fit Birgit Stiegeler Ort: RTH | 19:00 - 20:00 Uhr Jump'n Kick Florian Sturm Ort: STH | 15:30-16:30 Dancing Girls 5.-8. Klasse Julia Dolp Ort: STH |
| 19:30 - 20:45 Uhr Präventive Fitnessgymnastik Karin Rahn Ort: RTH | 18:30 - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnast. Senioren-Fitness Inge German Ort: RTH | 19:00 - 20:00 Uhr Leichtathletik ab 5. Klasse Dietmar Egle Ort: STH | 19:00 - 20:00 Uhr Vortrag: Ernährung & Zucker Dr. Henle Ort: Sportheim Buch | 15:30 - 16:30 Uhr Leichtathletik bis 4. Klasse Marlies Egle Ort: RTH |
| | 18:00 - 19:30 Uhr Folkloretanz Gisela Dehner Ort: STH | 20:00 - 21:00 Uhr Intervall Training Miriam Moll Ort: RTH | | 16:45-18:00 Jump'n'More ab 9. Klasse Elina Best Ort: G |
| | 19:30 - 20:30 Uhr Starker Rücken Inge German Ort: RTH | | | 18:00 - 19:00 Taekwondo Florian Sturm Ort: RTH |
| | 20:00 - 21:30 Uhr Gymnastik / Ballspiele Hans-Peter Dauner Ort: STH | | | 18:00 - 19:30 Uhr Yoga mit Richard Richard Neururer Ort: G |
| | | | | 20:00 - 21:45 Uhr Teamsport JUST FOR FUN ab 16 Jahren Hermann Karg Ort: RTH |

Nimm an unserer **Verlosung** teil! Jeder, der zwei unserer Angebote nutzt, erhält die Chance, tolle Preise zu gewinnen.

Wie funktioniert's?

1. Nehme an zwei unserer Angebote deiner Wahl teil.
2. Genieße die Aktivitäten und lasse dir deine Teilnahmen vom jeweiligen Übungsleiter bestätigen. Somit nimmst du automatisch an der Verlosung teil!
3. Die Gewinner der Verlosung werden im Anschluss benachrichtigt.

Mach mit und sei dabei! Wir freuen uns auf dich! 😊

..... Bitte hier abtrennen

Unterschrift Angebot 1: _____ (_____) Gruppe

Unterschrift Angebot 2: _____ (_____) Gruppe

Deine Kontaktdaten:

Mitglied

Nicht-Mitglied

Vor- & Nachname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____