

## **Gemeinsam schwitzen & lachen - ein fit und health Weekend unter Freundinnen!**

Raus aus dem November-Trist, rein ins sportliche, gesunde und auch entspannte Wochenende! Nachdem unsere Fitness- & Gesundheitstage letztes Jahr so viel positives Feedback bei den Teilnehmerinnen erhalten haben, möchten wir auch in diesem Jahr eine aktive Alternative für die dunklere Jahreszeit mit den Fitness- & Gesundheitstagen der TSG Reken e.V. bieten!

### **Wann:**

Freitag, 22.11.2024: von 15 bis ca. 21 Uhr

Samstag, 23.11.2024: von 10 bis ca. 20:30 Uhr

Hast du nicht an beiden Tagen Zeit, so besteht die Möglichkeit, auch nur an einem Tag teilzunehmen (siehe Kosten unten).

### **Wo:**

Sportstätten und Räumlichkeiten des Gymnasiums der Mariannahiller Missionare in Maria Veen

### **Was euch geboten wird:**

Unter Anleitung unserer erfahrenen Übungsleiterinnen erhaltet ihr ein abwechslungsreiches Angebot an verschiedenen

- Fitness- und Gesundheits-Workouts,
- Entspannungs- und Stretch-Einheiten,
- Cardio-Einheiten,
- ausgewogene und gesunde Verpflegung vor Ort

### **Kosten:**

Teilnahme Fr & Sa: 40 Euro

Teilnahme nur Fr: 20 Euro

Teilnahme nur Sa: 30 Euro

In den jeweiligen Kostenanteilen ist u.a. die Verpflegung (Getränke und Essen) eingerechnet.

### **Wer kann teilnehmen:**

- Mädels und Frauen im Alter von 16 bis 60 Jahre
- Eine Vereinsmitgliedschaft im TSG Reken ist **NICHT** erforderlich!
- Egal welches Leistungslevel du hast, mitmachen kann jede!

### **Anmeldung:**

- Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt!
- Anmeldung bis spätestens 31.10.2024 möglich!
- Anmeldung nur digital über den nachfolgenden link:
- <https://forms.office.com/r/9KmuVjhRqj>

Nähere Infos bzw. Details (z.B. was mitzubringen wäre usw.) erhalten die Teilnehmerinnen per E-Mail nach dem 08.11.2024.

*Dieses Fitness- und Gesundheitsangebot fällt nicht unter das Zertifizierungsangebot der Krankenkassen.*