

# Fitness- und Gesundheitstage am 03. und 04. November 2023

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

Du möchtest dem grauen Trist des Novembers entfliehen und ein Wochenende mal nicht als Couch-Potato abhängen? Dann sind die Fitness- und Gesundheitstage des TSG Reken e.V. genau das Richtige für dich!

### Wann:

Freitag, 03.11.2023: von 15 bis ca. 21 Uhr

Samstag, 04.11.2023: 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 15.10.2023 möglich!
- Anmeldung nur digital über den entsprechenden Button „Anmeldung“

Nähere Infos bzw. Details (z.B. was mitzubringen wäre usw.) erhalten die Teilnehmerinnen per E-Mail nach dem 15.10.2023.

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