

TC JAHN HEHLEN

Sport im Verein. Vereint im Sport. Von 1911 e.V.

Sei auch Du dabei

Kontaktadressen
für Anmeldungen:

Rosemarie Mai

Hauptstrasse 38 | 37619 Pegestorf

Tel.: 05533-1847 | Mail.: rosemariemai@web.de

Anke Kleiner

Georg-Sander-Ring 6 | 37619 Hehlen

Tel.: 05533-6109 | Mail.: fa.kleiner@t-online.de

Anmeldungen bis zum
20.02.2024



Aktiv &
Gesundheitsspor
ttag



Aktiv
&
Gesundheitssporttag

24.02.2024

Sport-und
Schulzentrum Hehlen

TC JAHN HEHLEN

Sport im Verein. Vereint im Sport. Von 1911 e.V.

Sei auch Du dabei

Uhrzeit	Gym.Halle	Aula	Sporthalle
10.00	Begrüßung		
10.15 bis 11.00	Single Dance	Qigong	
11.30 bis 12.15	Wokout		
12.30 bis 13.45	Fitness-Test		
14.00 bis 15.00			Achtsamkeit Darm- gesundheit
11.00 bis 15.00 in den TC Jahn Räumen	Snacks, Fingerfood, Obst, Salate	alkoholfreie Getränke	

Workshops	Beschreibung
Single Dance Brigitte Kessel-Döhle	geistig und körperliche Fitness fördern durch verschiedene Bewegungsabläufe
Qigong Denis Murach-Schulze	Abbau von inneren Muskel- verspannungen
Magie der Achtsamkeit Rebecca Urban	Atemübungen und den Bezug zum Alltag und wieso dieser den Darm beeinflussen kann
Workout Denis Murach-Schulze	mit gezielten Übungen, fitter,schmerzfrier und agiler werden.
Fitness-Test Rosemarie Mai	Teste deine Mobilität und Fitness an verschiedenen Stationen

TC JAHN HEHLEN

Sport im Verein. Vereint im Sport. Von 1911 e.V.

Sei auch Du dabei

**Einen Teilnehmerbeitrag von 5,- €
ist vor Ort in bar zu bezahlen!**