

# 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](mailto:rosemariemai@web.de)

Anke Kleiner

Georg-Sander-Ring 6 | 37619 Hehlen

Tel.: 05533-6109 | Mail.: [fa.kleiner@t-online.de](mailto: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*

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

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

## 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!**