

Siegerland Turngau e. V. 1886
Westfälischer Turnerbund - Deutscher Turnerbund



STG 
SIEGERLAND TURNGAU

Frauen-Aktivtag am 19.01.2019

Juliane Scheel
Am Rauhen Berg 12
57271 Hilchenbach
Tel. 02733 7768
E-Mail: jscheel@gmx.de

Einladung zum Frauen-Aktivtag am 19.01.2019

Liebe Turnerinnen,

mit dem traditionellen Turnerinnentreffen, dem Frauen-Aktivtag, starten wir am 19. Januar beim TVE Netphen mit Schwung und Elan in das neue Jahr.

Aktuell und vielseitig werden sechs Arbeitskreise - deepWORK®, Drums Alive, Line Dance, Pilates, Pilates meet Faszien und Piloxing SSP - von qualifizierten Referentinnen des TVE Netphen präsentiert. Die Arbeitskreise beginnen um 13.15 Uhr bzw. 14.45 Uhr.

Die Übersicht des Programms findet ihr auf der nächsten Seite.

Meldeschluss ist der 15. Januar 2019.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Person.

Ab 16.00 Uhr findet abschließend das beliebte Kaffeetrinken im neuen TVE-Vereinsheim statt. Die Turnerinnen des Netpher Turnvereins werden uns mit Kaffee und Kuchen verwöhnen. Während des gemeinsamen Kaffeetrinkens sind alle herzlich eingeladen, mit kleinen (lustigen) Vorträgen/Einlagen zur Unterhaltung beizutragen. Um 17:00 Uhr wollen wir den Nachmittag gemeinsam beenden.

Ich freue mich, euch in Netphen begrüßen zu dürfen und wünsche euch eine gute Zeit, schöne Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr.

Mit sportlichen Grüßen

Juliane Scheel
Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit



Ort	13.15 – 14.30 Uhr	14.45 – 16.00 Uhr
Gymnasium Netphen Haardtstraße 35 57250 Netphen Sporthalle	deepWORK® Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Sandra Jüngst (TVE Netphen)	Line Dance Eine Kombination von Tanz und Training der Bewegungskoordination. Er wird in Linien bzw. Reihen getanzt. Die Musik ist vielseitig und meist dem Countrystyle angepasst. Renate Kölsch-Harenkamp (TVE Netphen)
Gymnasium Netphen Haardtstraße 35 57250 Netphen Spiegelsaal	Pilates Ganzkörper-Training, bei dem Kraft- und Dehnungsübungen, Koordination und Atemtechnik in fließenden Bewegungen miteinander verbunden sind. Janina Stötzel (TVE Netphen)	Piloxing SSP Pilates.Boxing.Dance ist ein schweißtreibendes Intervall-Training. Fettverbrennung, Muskelaufbau und Körperformung stehen dabei im Fokus. Yvonne Schäfer (TVE Netphen)
Vereinsheim / Gesundheitszentrum Haardtstraße 65 57250 Netphen (oberhalb der Sporthalle des Gymnasiums)	Drums Alive Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegung mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Nicole Schwedes (TVE Netphen)	Pilates meet Faszien Ein neues Ganzkörper-Training, welches das klassische Pilates mit der Lockerung der Faszien verbindet. Fenja Krenzer (TVE Netphen)

Anmeldung bitte an:

die Geschäftsstelle des Siegerland Turngaus, E-Mail: info@siegerland-turngau.de (Sammel-
meldungen eines Vereins sind möglich)

Bitte die gewünschten Arbeitskreise ankreuzen:

Nr.	Arbeitskreis	Zeit	Teilnahme
1.	deepWORK®	13.15 – 14.30 h	
2.	Pilates	13.15 – 14.30 h	
3.	Drums Alive	13.15 – 14.30 h	
4.	Line Dance	14.45 – 16:00 h	
5.	Piloxing SSP	14.45 – 16:00 h	
6.	Pilates meet Faszien	14.45 – 16:00 h	
	Kaffeetrinken Kaffeegedeck bitte mitbringen	ab 16:00 h	

Bitte Name und Anschrift, Verein, ... eintragen.

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Verein _____

**Überweisung der Teilnahmegebühr in Höhe von 10 Euro auf das Konto des Sieger-
land-Turngaus:**

IBAN: DE49 4605 0001 0068 0020 39

* Hinweis zum Datenschutz: siehe www.siegerland-turngau.de

Internet: www.siegerland-turngau.de

E-Mail: info@siegerland-turngau.de