

Am 8. März ist **WELT- FRAUEN-TAG**

Der Turngau Achalm veranstaltet an diesem Tag das **FRAUEN-FORUM 2020**



| | | |
|---|---|-------------------|
| Thema | GESUNDHEITSSPORT | |
| Referentin PIA OECHSNER | <p>Masterstudentin an der Hochschule Ravensburg-Weingarten, befindet sich im zweiten Semester zur „Angewandten Gesundheitswissenschaft“.</p> <p>Die 24-jährige Bad Uracherin hat 2014 bis 2017 in Schwäbisch Gmünd Gesundheitsförderung studiert und kann sich damit als Übungsleiterin im Gesundheits-sport auszeichnen.</p> <p>Mit Ernährungs- und Fitness-kursen bei Volkshochschulen, in Vereinen und Betrieben hat Pia Erfahrung. Nachdem sie 2018 über ein Jahr in Südafrika einen Freiwilligendienst absolvierte und mit den Kursleitungen pausierte, ist sie nun zurück im Ländle und freut sich umso mehr auf neue Aktionen, wie z.B. das Frauen-Forum 2020 des Turngaues Achalm zu gestalten.</p> | |
| Teilnahmegebühr | 42,50 € | |
| Meldeschluss | 15. Februar 2020 | |
| Meldung an | Turngau-Geschäftsstelle (Email : info@turngau-achalm.de) | |
| Rückfragen bitte an | <p>Christina Dreher Albstraße 15, 72581 Dettingen Telefon: 0 71 23 / 85 59 Email: frauen@turngau-achalm.de</p> | |
| Bewirtung | TSV Dettingen, Frauen- Sportgruppe Top-Fit | |
| Verpflegung | Mittagessen ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Kaffee, Kuchen und Getränke können erworben werden. | |
| Zeitplan | Begrüßung | 9.00 Uhr |
| | Beginn | 9.15 Uhr |
| | Mittagspause | 12.45 - 13.30 Uhr |
| | Ende | ca. 16.00 Uhr |
| bitte mitbringen | Gymnastikmatte, Decke | |
| außerdem wichtig | zur Lizenzverlängerung können 5 LE geltend gemacht werden | |
| <p>Tagesablauf</p> <p>Am Anfang definieren wir gemeinsam den Begriff „Gesundheit“ und Pia stellt kurz ein Konzept vor, das den Effekt von Sport auf die Gesundheit mit den folgenden drei Bereichen erklärt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • körperliches Wohlbefinden • soziales Wohlbefinden • seelisches Wohlbefinden <p>Passend zu diesen Bereichen wird Pia dann drei Praxisblöcke gestalten.</p> <p>Zum körperlichen Wohlbefinden z.B. ein Cardio-/Fatburning-Programm, zum sozialen Wohlbefinden ein Teamsport und zuletzt eine Entspannungseinheit zum seelischen Wohlbefinden.</p> <p>Am Ende setzen wir uns noch einmal zusammen und reflektieren.</p> <p>Hier darf jeder seinen individuellen „Gesundheitsplan“ gestalten und mit nach Hause nehmen.</p> | | |

Turngau Achalm
Klosterstraße 34
72793 Pfullingen

Anmeldung
zum Frauen Forum des Turngaus Achalm am 8. März 2020

| |
|----------------------|
| Name, Vorname |
| Straße |
| PLZ, Ort |
| Telefon/Emailadresse |
| Verein |

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Turngau Achalm e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turngau Achalm e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

| | |
|-------------------|--|
| Kontoinhaber | |
| Straße/Hausnummer | |
| PLZ/Ort | |

Bankverbindung

IBAN

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| D | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

BIC

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den allgemeinen Datenschutzbestimmungen. Die vollständigen ABG sind unter www.stb.de einzusehen. Die ABG, insbesondere die Teilnahme und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

Datum, Unterschrift _____