

## Weitere Informationen

Anmeldebogen steht zum Download bereit: [www.tgow.de](http://www.tgow.de)

Anmeldung erfolgt digital an: [info@tgow.de](mailto:info@tgow.de)

Anmeldeschluss ist der 9. September 2019

Arbeitskreisbeschreibung und Informationen zu den Referenten steht ebenfalls zum Download bereit: [www.tgow.de](http://www.tgow.de)

- Die Anmeldung ist verbindlich
- Die Gebühr erfolgt per Bankeinzug
- Stornierungskosten siehe Anmeldeformular

### Kongressgebühren

25,00 € Teilnehmer/Verein mit „fit und gesund“  
Kooperationsvertrag

65,00 € Teilnehmer/Verein ohne Kooperationsvertrag

- In der Gebühr ist ein Mittagessen enthalten -

## Anmeldung und weitere Informationen

Turngau Ostwürttemberg | Geschäftsstelle

Daniela Adametz | Wiener Straße 8 | 73430 Aalen

07361 5579619 | [info@tgow.de](mailto:info@tgow.de)



## Turngau Ostwürttemberg

AOK | TSV Westhausen |

Gemeinde Westhausen



19. Oktober 2019  
Westhausen

# „fit und gesund“ Kongress

| Turngau Ostwürttemberg | AOK Ostwürttemberg | TSV Westhausen |  
 | 19. Oktober 2019 | 8:30 - 17:30 Uhr | Westhausen |

Uhrzeit	8:30	9:30 – 10:45	11:15 – 12:30	13:30 – 14:45	15:15 – 16:30	16:45	
<b>Kids</b>	<b>Grüßworte   Gemeinsames Warm Up</b>	<b>AK 1</b> Miteinander turnen	<b>AK 2</b> Dance Kids	<b>Mittagspause</b>	<b>AK 3</b> Parkour	<b>AK 4</b> Jump & Fun	<b>Gemeinsames Cool Down</b>
<b>Fitness</b>		<b>AK 5</b> Dance & Fiesta Latina	<b>AK 6</b> Functional Aerobic		<b>AK 7</b> Functional Zirkel	<b>AK 8</b> Bauch kreativ	
<b>Ältere</b>		<b>AK 9</b> Bälle für alle	<b>AK 10</b> Fit in Kopf & Beinen		<b>AK 11</b> Funktionell im besten Alter	<b>AK 12</b> ATP Programm	
<b>Relax</b>		<b>AK 13</b> Stabile Mitte	<b>AK 14</b> Pilates		<b>AK 15</b> Rund um die Hüfte	<b>AK 16</b> Vinyasa Yoga	
<b>Outdoor</b>					<b>AK 17</b> Outdoor Fitness	<b>AK 18</b> Nordic Walking	

## Ausrichter und Sponsoren

- Die Arbeitskreise können frei gewählt werden
- Zur Lizenzverlängerung müssen 4 AK absolviert werden
- Anmeldebogen steht zum Download bereit: [www.tgow.de](http://www.tgow.de)

