Runter vom Sofa - ran an den Speck!

Der gute Vorsatz ist da, jetzt wird er auch umgesetzt. Gemeinsam macht SPORT am meisten Spaß.

Bekannt ist die Liste der vielen Ausreden, warum man lieber auf dem Sofa liegen bleibt. Nicht so bekannt sind jedoch die vielen Wohlfühlargumente, die dafürsprechen, dies nicht zu tun:

- Beweglichkeit erhalten
- Cholesterin senken
- Gewicht verlieren
- Glücklich und entspannt sein
- Herz stärken – Blutdruck senken
- Immunsystem aktivieren
- Jung bleiben
- Knochen kräftigen
- Sauerstoff in jede Zelle bringen

Also: Ab nach draußen an die frische Luft oder in die Halle und gemeinsam in Bewegung kommen!

Am So., 14.04.2019 ab 13:30 Uhr, **möchten wir Sie herzlichst dazu einladen**, die vielseitige **Welt des Sports beim TV Dettingen** bei den zahlreichen von uns angebotenen **Programmpunkten** auszuprobieren.

- Treffpunkt, Anmeldung und Information um 13:30 Uhr an der Schulturnhalle

Wir wünschen viel Spaß
und Wohlgefühl!

Turnverein
Dettingen
an der Iller e.V.

14:00 Uhr – ca. 15:00 Uhr

Ninjutsu **(DGH)**
mit **Ralf Ries** Ninjutsutrainer 3. Dan
und **Norbert Gebauer**

- Alle

Selbstverteidigung. Mehr Sicherheit durch Techniken zur Befreiung und Verteidigung.

Schnupper-Volleyball **(STH)**
mit **den Volleyballern**

- für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Basics & Spielspaß

Drumming **(Gymn. STH)**
mit **Petra Dreyer** ÜL-C-Lizenz, DrumsAlive Instructor
und **Gabi Weiss** Übungsleiter C-Lizenz

- für Alle

Ein motivierendes Fitnesserlebnis mit Drum Sticks und Pezziball. Zur Musik werden Koordination, Konzentration und Kondition trainiert. Setzt Glückshormone frei und fördert Stressabbau.

Mixed Gymnastik **(draußen beim DGH)**
mit **Christa Specker** Übungsleiter C-Lizenz
und **Renate Gebauer** Übungsleiter C-Lizenz

- für Neueinsteiger und Neugierige

Probieren Sie doch einmal etwas Neues aus. Brazil, Pilatesring oder Flexi-Bar. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den ganzen Körper trainieren können.

Walking/Nordic Walking **(Dettinger Wald 2 Std.)**
mit **Christine Gadaleta** Übungsleiter, C-Lizenz

- für Jedermann (im Dettinger Wald *wir bilden Fahrgemeinschaften)

Wir drehen eine Runde im Wald zwischen Erolzheim und Kirchberg, incl. zwei Anstiegen 😊.

15:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr

Mixed Gymnastik **(drinnen im DGH)**
mit **Christa Specker** Übungsleiter C-Lizenz
und **Renate Gebauer** Übungsleiter C-Lizenz

- für Neueinsteiger und Neugierige

Probieren Sie doch einmal etwas Neues aus. Brazil, Pilatesring oder Flexi-Bar. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den ganzen Körper trainieren können.

Schnupper-Tennis **(STH)**
mit **der Abteilung Tennis**

- für Alle

Step-Aerobic **(Gymn. STH)**
mit **Petra Aumann** Übungsleiter C-Lizenz, B-Lizenz Prävention

- für Anfänger geeignet

Wir werden eine Choreografie mit einfachen Schritten aufbauen und dabei die Ausdauer und Koordination trainieren.

Functional Training **(DGH draußen)**
mit **Stefan Stich** Übungsleiter C-Lizenz

- für alle Interessierten
  Bitte mit Sportbekleidung, die auch nass und dreckig werden darf 😊.

Kräftigen Sie Ihren ganzen Körper beim Workout / Sportart übergreifenden Trainingsform.

Workshop „Achtsamkeit im Alltag“ **(Schule)**
mit **Astrid Ecke** Mentaltrainerin (Sportsbirne)

- für Einsteiger und Interessierte ab 12 Jahre

Unter Anleitung von Sportsbirne Astrid kann ausprobiert werden, wie der Alltag entschleunigt und neu priorisiert werden kann.

16:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Gymnastik für Männer und Frauen ab 65 (DGH)
mit **Johanna Aumann**

- für Männer und Frauen ab 65 Jahren

Mobil und fit bis ins hohe Alter, dieses Ziel wollen wir durch Bewegung und Gymnastik erreichen.

Schnupper-Tennis (STH)
mit **der Abteilung Tennis**

- für Alle

Dance 4 fun (Gymn. STH)
mit **Sabine Ruf** Übungsleiter C-Lizenz

- für Erwachsene und Jugendliche

Hier geht es um Spaß am Tanzen, aber auch um Fitness. Es handelt sich um kleine Choreographien aus den Bereichen Aerobic und Tanz zum Mitmachen zu fetziger Musik.

Triathlon/ Lauftraining für Kinder (DGH draußen)
mit **Simone Aumann**

- für Kinder ab 6 Jahren

Mach mit und probiere doch mal unsere spannende Lauftour mit lustigen Bewegungsspielen aus.

Brainwalking (DGH draußen)
mit **Rosi Fischer** Kneipp Gesundheitspädagogin

- für Jedermann

Ein reizvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen. Wir werden in netter Gesellschaft an der frischen Luft mit viel Spaß kleine Aufgaben lösen (ohne Stöcke!)

Vortrag: „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“ (Schule)
mit **Dietmar Redle** VDNOWAS-Lehrer, A-Trainer

- für alle Interessierten

13:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Verpflegung
Gisa Stocker, Steffen Mütze
mit Kaffee, Kuchen und Getränken im Proberaum des Musikvereins / Schulküche

---

Sonstige Hinweise:
Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.
Veranstaltungsorte sind:

Schulturnhalle	**(STH)**
Gymnastikraum	**(Gymn. STH)**
Dorfgemeinschaftshaus	**(DGH)**
Treffen für Outdoorveranst.	**(DGH vor der Tür)**
Vorträge	**(Klassenzimmer der Schule)**

Kosten für alle Erwachsene ab 18 Jahre:

- 3,00 Euro für Mitglieder
- 5,00 Euro für Nichtmitglieder
- Kinder und Jugendliche frei

Anmeldung und Rückfragen:
Elke Schröder Übungsleiter C-Lizenz

- E-Mail: elke.schroeder309@t-online.de
- Telefon: 08395 / 93 63 603

Anmeldeschluss: Donnerstag 11.04.2019
Spontan geht immer ☺, Voranmeldungen haben Vorrang, müssen aber bis 13 :15 Uhr da sein!!!!

Veranstalter

GYMWELT – WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.
Turnverein Dettingen an der Iller e.V.
AOK Die Gesundheitskasse.

Sporttag des Turnverein Dettingen

Für Jung und Alt, für Jedermann,
zum Ausprobieren,
Reinschnuppern und Kennenlernen

Sonntag, 14. April 2019
ab 13:30 Uhr Schulturnhalle

Stand 11.03.2019 sel

Kursangebote
Turnverein Dettingen
an der Iller e.V.

www.tv-dettingen.de