

# Frauen-Fitness-Fun 2024

**Wann ?** Samstag, 17.02.2024

**Wo ?** -Vereinsturnhalle TV Eichen , Jahnstr .11  
- Grundschulturnhalle Eichen, Eichener Str. 127  
- Turnhalle Eichen, Schulstr. 5

**Für wen ?** alle Frauen im TV Eichen , Gäste sind auch willkommen

**Mit wem?** Susi Schicke, Jessica Schulz, Franka Schreiber, Anne Thaeter  
Silvia Nasemann, Yasmin Fuhrmann, Birgit Haude Bombe

**Teilnahme-Gebühr:** Erwachsene € 10,00 Jugendliche € 5,00

**Unser Angebot:** 9 Arbeitskreise  
Salatbuffet, Kuchen und Kaffee in der Vereinshalle

## Vereinsturnhalle/ Jahnstr.11

**AK 1** 10:00-11:00 Uhr Pilates / Silvia Nasemann  
**AK 2** 11:30-12:30 Uhr Faszien- Training / Franka Schreiber  
**AK 3** 13:00-14:00 Uhr Step im  $\frac{3}{4}$  Takt auf dem Stepper / Susi Schicke

## Grundschulturnhalle/Eichener Str.127

**AK 4** 10:00-11:00 Uhr Hit of Beat Fitness / Yasmin Fuhrmann  
**AK 5** 11:30-12:30 Uhr Functional Training / Jessica Schulz  
**AK 6** 13:00-14:00 Uhr Powerhoop / Jessica Schulz  
**AK 9** 14:15-15:15 Uhr Gemeinsame Entspannung in Bewegung und Ruhe / Birgit Haude Bombe

## Turnhalle Schulstr.5

**AK 7** 10:00-12:30 Uhr Doppelstunde Dancecombination und Choreographie / Anne Thaeter  
**AK 8** 13:00-14:00 Uhr Sanftes Yoga / Anne Thaeter

Alle Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit an 4 verschiedenen Workshops teilzunehmen.  
Bitte eigene Gymnastikmatten und Decken, falls vorhanden Fränklinbälle und Hoops und Getränke für zwischendurch mitbringen.

**Im Anschluss der Workshops ab 15:15 Uhr:**  
**Stärkung am Salat u. Kuchen-Büffet in der Vereinshalle!**

Kurzfristige Programm - Änderungen bleiben vorbehalten.

Anmeldung bei den Übungsleiterinnen und unter 02732 80906  
Teilnahmegebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten.

**Hinweis zum Datenschutz beachten! Siehe auch Homepage des TV Eichen: [www.tv-eichen.de](http://www.tv-eichen.de)**  
**Telefonische Rückfragen unter : 02732-80906**