



- Ich habe Interesse an einem Gruppenbild der Veranstaltung und stimme einer Veröffentlichung im TV Total zu.
- Bitte senden Sie mir Informationen zu ähnlichen Angeboten des TV Stammheim.
- Bitte senden Sie mir den Newsletter des TV Stammheim.

Den Kostenbeitrag von 20 Euro werde ich bis 14. September 2019 auf das Konto überweisen:  
TV Stammheim,  
IBAN DE39 60090300 0057927006  
Zweck: „Fitness-Highlights + Name Teilnehmerin“

Unterschrift:

X \_\_\_\_\_

**Datenschutzhinweis** bzgl. Erhebung von personenbezogenen Daten gemäß Art. 13 DS-GVO  
1. Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist TV Stammheim 1895 e.V., Solitudeallee 162, 70439 Stuttgart, 0711 / 80 45 89, info@tv-stammheim.de; Vorstand: Martin Reißner, 1. Vorstand; Florian Gruner, 2. Vorstand; Steffi Beck, 3. Vorstand  
2. Zum Thema Datenschutz wenden Sie sich bitte an folgende Email-Adresse: datenschutz@tv-stammheim.de  
3. Der TV Stammheim verarbeitet folgende personenbezogene Daten: Zum Zwecke der Organisation der Veranstaltung werden der Name, Vorname, Straße, PLZ/Wohnort, Telefonnummer, Email, Anzahl und Alter der Kinder verarbeitet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. b) DS-GVO.  
4. Die Daten werden bis Abschluss der Veranstaltung gespeichert. Sind weitere Informationen per Mail gewünscht wird die Email-Adresse bis zum Versand der gewünschten Informationen gespeichert. Im Falle des Widerrufs der Einwilligung werden die Daten unverzüglich gelöscht.  
5. Der Teilnehmerin steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu.  
Die Teilnehmerin hat das Recht, ihre datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Der Teilnehmerin steht ferner ein Beschwerderecht bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu.



## WIR FREUEN UNS AUF SIE

Stellen Sie sich Ihren sportlichen Nachmittag ganz nach Ihren Wünschen zusammen. Selbstverständlich können Sie auch eine Stunde aussetzen oder nur den Vortrag anhören.

Der Spaß am sportlichen Miteinander ist entscheidend, nicht die momentane persönliche Fitness!

Sollte eine von Ihnen gewählte Stunde bereits voll sein, benachrichtigen wir Sie per Email und machen Ihnen einen Alternativvorschlag.

In den Turnhallen bitte Hallenschuhe tragen. Handtuch und Wasserflaschen mitbringen!

Hallenöffnung und Kinderbetreuung ab 13:00 Uhr.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Bitte melden Sie sich mit der Anmeldung im Innenteil bis spätestens 14. September 2019 verbindlich bei uns an.

Die Kostenbeteiligung von 20 Euro ist zahlbar bis 14. September 2019 auf das Konto

TV Stammheim  
Zweck „Fitness-Highlights+Name“  
IBAN DE39 60090300 0057927006

Kosten für Kurzsentschlossene  
25 Euro – zahlbar vor Ort!

**ACHTUNG:** Teilnehmerzahl je Kurs begrenzt.

## NOCH FRAGEN?

fitundgesund@tv-stammheim.de



## FITNESS-HIGHLIGHTS FÜR AKTIVE FRAUEN

Mit einem Impulsvortrag von Nanni Glück (Coach und Trainerin für Achtsamkeit und Positive Psychologie) zum Thema:  
„Sport (im Verein) macht glücklich!“

Sportliche Vielfalt und motivierende Trainerinnen und Trainer sind unsere Stärke. Stellen Sie sich Ihren Fit & Gesund-Nachmittag mit Ihren Highlights zusammen.

Samstag, 21. September 2019  
13:30 Uhr bis 18:15 Uhr  
Sporthallen des TV Stammheim  
Solitudeallee 162



# SPORTANGEBOT UND ZEITPLAN

Stellen Sie sich Ihr Fitness-Programm selbst zusammen (jeweils ein Angebot pro Zeitraum)

UHRZEIT	T U V HALLE	TV HALLE	STUDIO
13:30 – 14:00	Gemeinsamer Beginn mit einem Kurzvortrag von Nanni Glück zum Thema: „Sport (im Verein) macht glücklich!“		
14:10 – 15:00	<b>Fit und stabil mit allen Sinnen (Veronika Geyer)</b> Warm Up mit Schwerpunkt auf Gleichgewicht und andere koordinative Fähigkeiten	<b>Warm Up mit Selbstverteidigung (Uwe Grandel)</b> Einführung in Techniken zur Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung speziell für Frauen	<b>Happy Moves (Nanni Glück)</b> Eine sanfte Einstimmung in deinen Sportnachmittag mit Meditation, positiver Körperarbeit und Lachyoga
15:10 – 16:00	<b>Easy Step for Everyone (Veronika Geyer)</b> Beginnend mit Basic-Schritten zu fetziger Musik bis zur kleinen Choreo – auch für Anfängerinnen geeignet.	<b>Fitness-Boxen (Tobias Scharpfenecker)</b> Verschiedene Elemente aus dem Fitnesstraining der Boxer für alle, die es gerne intensiv mögen; Boxhandschuhe und Pratzten erwarten Euch.	<b>Pilates Basics für alle (Susanne Frick)</b> Nach einer Einführung in die Pilates-Prinzipien erarbeiten wir die klassischen Pilatesübungen mit Steigerungen von leicht bis schwer.
16:00 – 16:25	Gemeinsame Pause mit gesunden Snacks und viel Flüssigkeit		
16:25– 17:15	<b>Core Training (Andrea Dirks)</b> Intelligentes Bauch- und Rücken-training: Kräftige und mobilisiere ganze Muskelketten durch komplexe Bewegungsabläufe oder gezielte Halteübungen.	<b>HIIT (High Intensity Interval Training) (Katharina Enke)</b> Powertraining für Powerfrauen Schnell und effektiv Fett verbrennen, extrem viel Action statt normalem Trainingsalltag!	<b>Body in Balance (Martina Guilliard)</b> Kräftigung und Mobilisierung der wichtigen Muskeln und Strukturen für eine starke Körpermitte im Gleichgewicht, mit versch. Redondo- Bällen
17:25 – 18:15	<b>Cool Down mit Yoga (Sybille Streil)</b> Einfache Yogaübungen unterstützen die körperliche Regeneration und bringen wohlthuende Entspannung	<b>Stretch &amp; Relax von Kopf bis Fuß (Nadine Nogoßek)</b> Effektive Dehn- und Mobilisierungsübungen für alle strapazierten Muskeln und Gelenke mit und ohne Mini-Blackrolls	<b>Einführung in das Thema Beckenboden mit anschließender Entspannungsreise durch den Körper (Martina Guilliard)</b>

Die Kinder der Teilnehmerinnen werden während des Nachmittags kostenlos betreut, sie sollten bitte geeignete Kleidung für Sport und Spiel auf dem Freigelände des TVS tragen.

# ANMELDUNG

Ich möchte an den angekreuzten Fitness-Highlights teilnehmen (1 Angebot pro Zeitraum):

- Fit und Stabil
- Selbstverteidigung
- Happy Moves

- Easy Step
- Fitness – Boxen
- Pilates Basics

- Core
- HIIT
- Body in Balance

- Yoga
- Stretch & Relax
- Beckenboden

Ich komme mit  Kind(ern)

Alter der Kinder

Name

Vorname

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon

Email

Emailadresse bitte unbedingt angeben! Die Anmeldebestätigung mit persönlichen Infos erfolgt ausschließlich per Email!

Ihre Anmeldung erreicht uns per Post (TV Stammheim, Solitudeallee 162, 70439 Stammheim), per Email an [fitundgesund@tv-stammheim.de](mailto:fitundgesund@tv-stammheim.de) (bitte Vorder- und Rückseite einscannen) oder durch Einwurf in den Briefkasten der Geschäftsstelle.

