

Anmeldung bis 1. November 2018

Ich melde mich zu folgenden Workshops an:

Workshop Nr. 1

10:15 - 11:00 Uhr

- Fitness-Studio
- Indoor Cycling
- Fit Mix
- Entspannung

Workshop Nr. 2

11:15 - 12:00 Uhr

- Fitness-Studio
- Indoor Cycling
- Fit Mix
- Entspannung

Workshop Nr. 3

12:15 - 13:00 Uhr

- Fitness-Studio
- Indoor Cycling
- Fit Mix
- Entspannung

Workshop Nr. 4

13:15 - 14:00 Uhr

- Fitness-Studio
- Indoor Cycling
- Fit Mix
- Entspannung

Name _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Ich nehme mit ____ weiteren Personen teil.

- Ich brauche Unterstützung bei der Anreise.
- Ich habe Kommunikations- oder Assistenzhilfebedarf

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**

Probieren Sie auch andere Angebote des TV Jahn-Rheine unverbindlich aus. Ob Tischkicker, Boule oder Darts, testen Sie was Ihnen Spaß macht. Unsere Abteilungen stehen Ihnen am Tag der offenen Tür mit Rat und Tat zur Verfügung!



Ihr Ansprechpartner:

Martin Möhring

✉ moehring@tvjahn-rheine.de
☎ 05971 9749-46


TV Jahn-Rheine

TV Jahn-Rheine 1885 e.V.

Germanenallee 4 · 48429 Rheine

Telefon: 0 59 71 / 97 49 0

Telefax: 0 59 71 / 97 49 88

info@tvjahn-rheine.de

www.tvjahn-rheine.de



Tag der offenen Tür

SPORT INKLUSIV
17. November 2018

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**



jahn
TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.

SPORT INKLUSIV

Sa., 17. November 2018

Ankommen & Begrüßung ab 10:00 Uhr

Snacks und Getränke kostenlos!

Seit 2016 beschäftigt sich der TV Jahn-Rheine intensiv mit dem Thema Inklusion im Sport.

Wir möchten mehr Sportangebote anbieten, bei denen jeder mitmachen kann. Auch Menschen mit wenig Geld oder Menschen mit Behinderungen.

Am Tag der offenen Tür möchten wir Ihnen einen Teil unserer Gesundheits- und Fitnessangebote in vier abwechslungsreichen Workshops vorstellen.



Wenn Sie nicht alleine kommen möchten, bringen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, Ihre Freundin,

Freund oder einfach Angehörige mit in den **Sport-PARK** des TV Jahn-Rheine. Natürlich sind Ihre Betreuerin oder ihr Betreuer ebenfalls herzlich eingeladen, sich über die vielfältigen Möglichkeiten zu informieren oder einfach mitzumachen.

Sollten Sie Unterstützungsbedarf haben, wenden Sie sich einfach an die Ansprechpartner, um Details abzuklären. **Beförderungskosten für die An- und Abreise können nach individueller Absprache übernommen werden.**

Die Inhalte der Workshops wiederholen sich zu den verschiedenen Uhrzeiten.

Damit haben Sie die Möglichkeit, nacheinander an allen Workshops teilzunehmen und unser Programm kennenzulernen. Bei Fragen steht Ihnen unser Team gern zur Verfügung.



10:15 - 11:00 Uhr | Workshop 1

1. Fitness-Studio
2. Indoor Cycling
3. Fit Mix
4. Entspannung

11:15 - 12:00 Uhr | Workshop 2

1. Fitness-Studio
2. Indoor Cycling
3. Fit Mix
4. Entspannung

12:15 - 13:00 Uhr | Workshop 3

1. Fitness-Studio
2. Indoor Cycling
3. Fit Mix
4. Entspannung

13:15 - 14:00 Uhr | Workshop 4

1. Fitness-Studio
2. Indoor Cycling
3. Fit Mix
4. Entspannung

Die Workshops



Nr. 1 Fitnessstudio

In diesem Workshop lernen Sie unser großes Fitnessstudio kennen. Die Trainer zeigen Ihnen ganz nach Ihren Wünschen verschiedene Ausdauer- und Kraftgeräte, die anschließend ausprobiert werden dürfen.

Nr. 2 Indoor Cycling

Das Ausdauertraining, das Spaß macht! Lassen Sie sich mitreißen - ein motivierender Trainer, Lichteffekte und Musik spornen die Gruppe an. Indoor Cycling ist ein intensives Training, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist.



Nr. 3 Fit Mix

Fit Mix ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Ausdauer. Mit viel Spaß

und fetziger Musik zeigen Ihnen die Trainer, dass Krafttraining nicht langweilig sein muss.

Nr. 4 Entspannung

Durch verschiedene Entspannungsübungen zur Körperwahrnehmung und Körperhaltung kommen Körper und Geist zur Ruhe. Dabei werden sowohl deine Muskeln und Gelenke gestärkt, als auch deine Beweglichkeit gefördert.

