



Wir bewegen dich!

Im Jahr 2020 feiert der TSV Beuern seinen 75. Geburtstag.

Das muss gefeiert werden!

Gerne nehmen wir eure Wünsche, Ideen und Vorschläge für das Jubiläumsjahr mit auf.

Kreative Köpfe und fleißige Hände sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns über eure Anregungen. Sprecht uns einfach an:

Anja Löber-Sättler
Tel.: 06408/64994
E-Mail: majabu@online.de

Daniel Rittershaus
Tel.: 0172/5314472
E-Mail: d.rittershaus@vereinigte-hagel.de

Schaut doch auch auf unserer Homepage vorbei. Dort findet ihr unser aktuelles Angebot.

www.tsv-beuern.de

Gesund
und
Fit
mit uns



GESUND UND SCHÖN
DIE WOHLFÜHLPRAXIS IN BUSECK

NATURHEILVERFAHREN | MED. FUBPFLERGE
BEAUTY & WELLNESS | PHYSIOTHERAPIE
WWW.WOHLFUEHLPRAXIS-BUSECK.DE



Hände gut, alles gut!

Ergo- und
Handtherapie
Team-Konrad

Physiotherapie



Jörg Kühbandner

physiotherapie
konrad



Deutscher
Olympischer
Sportbund



Aktionstag Sport und Gesundheit

Sonntag 20. Januar 2019
14-18 Uhr
Willy-Czech-Halle Beuern



„Sport ist gesund!“
„Wer sich bewegt lebt länger!“
„Ich will mein Gewicht reduzieren!“

Solche oder ähnliche Aussagen hören wir, wenn es um die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit geht. Gerade jetzt, wenn die guten Vorsätze zum Jahresbeginn noch frisch sind, gilt es diese umzusetzen!

Daher veranstaltet der TSV Beuern am 20. Januar 2019 seinen ersten „Aktionstag Sport und Gesundheit.“

Ob groß, ob klein, ob jung, ob alt – Jeder ist willkommen!

Für jeden ist etwas dabei, egal ob als Zuschauer bei den Sportvorführungen, Teilnehmer bei den Mitmachaktionen oder Zuhörer bei interessanten Vorträgen zu aktuellen Gesundheitsthemen. Für die Kinder ist ein betreutes Turnland aufgebaut. Abgerundet wird das Programm durch Verwöhn- und Aktionsstände unserer Partner.

Für die Teilnahme an den Mitmachaktionen reichen bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe völlig aus.

Für kühle Getränke und gesunde Snacks ist gesorgt.

Wir freuen uns auf euren Besuch in der Willy-Czech-Halle in Beuern!

Sportliche Grüße

*euer
TSV Beuern*

Unser Programm Zum Zuschauen, Zuhören und Mitmachen!

- 14:00 Uhr Begrüßung und Tanzvorführung
- 14:15 Uhr Vortrag „Natürliche Wege zu mehr Vitalität und Lebensqualität“
- Milena Schäfer (Gesundheitsberaterin)
Kinderturnland u. Tischtennis (14-17 Uhr)
„Fit wie ein Turnschuh!“ - Kids-Fitness-Test
- 15:00 Uhr Gymnastik für Frauen und Männer
- 15:30 Uhr Tabata - Kraft-Ausdauer-Intervalltraining
- 16:00 Uhr „Gesund und Trainiert“ - Ü60
- 16:45 Uhr Volleyball für Erwachsene und Jugendliche
Handball für Kinder
- 17:30 Uhr Ausklang mit Yoga



Verwöhn- und Aktionsstände unserer Partner (15-17.30 Uhr)

Stirnbergapotheke:

Blutzucker- und Blutdruckmessung
Wellness-Insel mit Handmassage

Sylvia Stein, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Die Wohlfühlpraxis in Buseck:

Atemübungen und Lungenfunktionstest

Deutscher Olympischer Sportbund:

Alltags-Fitness-Test
Bewegung gegen Krebs

Nocker, Orthopädietechnik:

Ganganalyse mit Innensohlen-Druckmessung
2D-Scans der Fußsohlen

Ralf Konrad, Physiotherapie:

Infostand

Kühbandner, Physiotherapie:

Lockerungsübungen

Marco Konrad:

Richtig tapen im Sport

Techniker Krankenkasse:

Stressbewältigung und Entspannung im Alltag