

**Fitness-Tag für Jedermann am Donnerstag, 10. Mai 2018 (Feiertag),  
für Erwachsene (Ü21) am Morgen  
und  
Junior/Jugend/Schüler (U21) am Nachmittag**

**Ort:** TV Planegg-Krailling, Halle am Sportplatz, Am Sportplatz 1, 82152 Krailling

TVPK Triathlon Jugend organisiert diesen Tag mit Uschi Bauer (Gröbenzell) und Lukrezia Schmidt (Berlin).

Es geht um Fitness, Koordination und Athletik u.v.m. kurzum Dinge, die im Training manchmal im wahrsten Sinne des Wortes „zu kurz“ kommen können (Koordination, Stretching & Dehnung), um viel, viel Spaß – und um einfach einmal wieder etwas anders machen, Neues ausprobieren und was letztendlich auch unserem Sport wieder zugutekommt.

**Die Erwachsenen (Ü21) am Morgen des DO 10. Mai 2018:**

- 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr: Block A1: „Yoga & More“  
(mit Lukrezia Schmidt, Berlin)
- 11.00 Uhr bis 11.15 Uhr: Pause
- 11.15 Uhr bis 12.45 Uhr: Block A2: „Das Steppbrett als Allzweckwaffe“  
Herz-Kreislauf-Training und Kraftausdauer-Training  
(mit Uschi Bauer, Gröbenzell)

**Schüler/Jugend/Junioren (U21) am Nachmittag des DO 10. Mai 2018:**

(Block 1 und Block 2 vom Morgen in umgedrehter Reihenfolge, also):

- 13.15 Uhr bis 14.45 Uhr: Block B1: „Das Steppbrett als Allzweckwaffe“  
Herz-Kreislauf-Training und Kraftausdauer-Training  
(mit Uschi Bauer, Gröbenzell)
- 15.00 Uhr bis 15.15 Uhr: Pause
- 15.15 Uhr bis 16.45 Uhr: Block B2: Yoga, Power-Yoga & More  
(mit Lukrezia Schmidt, Berlin)

**Die Trainerinnen:** **Uschi Bauer** aus Gröbenzell ist Landesfachwartin und Referentin beim Bayerischen Turnverband und ist dort vor allem im Gesundheitssport, Fitness und Prävention „unterwegs“. **Lukrezia Schmidt** kommt aus Berlin. Sie ist passionierte Yoga-Lehrerin und Marathon-Läuferin.

**Anmeldeschluss:** Montag, 30. April 2018 per Mail an: [Henrik.Joergens@t-online.de](mailto:Henrik.Joergens@t-online.de)  
(also nicht über die Vereinslogistik) unter Nennung des entsprechenden Teilnehmerbetrages:

**5 Euro** für Schüler/Jugend/Junior/Student, wenn Mitglied im TVPK, sonst **10 Euro** für Nicht-Mitglieder.  
**15 Euro** für Erwachsene, wenn Mitglied im TV, sonst **20 Euro** für Nicht-Mitglieder.

**Maximale Teilnehmer-Zahl:** jeweils 33 für die „Ü21“ am Morgen und die „U21“ am Nachmittag.

Jede Anmeldung wird einzeln bestätigt und ist erst mit einer Einzelbestätigung gültig. Nach der Bestätigung: Überweisung des TN-Betrages auf das Konto IBAN DE59 3807 0024 0029 8000 00 innerhalb von 10 Tagen, spätestens aber bis zum Anmeldeschluss 30. April 2018. Bei Nicht-Zahlung bis zum 30. April verfällt automatisch Anmeldung & Platz.

Anmeldung ausschließlich über E-Mail: [Henrik.Joergens@t-online.de](mailto:Henrik.Joergens@t-online.de)