

# Turnverein Königshofen 1882 e.V.

Am **Samstag, 2. Mai 2026 ab 14:00 Uhr**  
**Heute bewegt, morgen mobil“**

**Kostenlose Veranstaltung für Mitglieder und Nichtmitglieder.**  
**Wir bitten um Anmeldung bis 25. April.**

Name: .....

Anschrift: .....

Telefon/E-Mail: .....

Es können bis zu 3 Angebote ausgewählt und angekreuzt werden:

- |                   |                                     |                          |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 14:00 Uhr         | Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen |                          |
| 14:20 – 14:40 Uhr | Workout mit dem Flexistab (Werner)  | <input type="checkbox"/> |
| 14:50 - 15:10 Uhr | Rücken mobil und stabil (Waltraud)  | <input type="checkbox"/> |
| 15:20 - 16:00 Uhr | Qi Gong mit Rainer Kinscher         | <input type="checkbox"/> |
| zwischendurch     | Angebot „Alltags-Fitness-Test“      | <input type="checkbox"/> |

Im Anschluss der sportlichen Aktivitäten bietet sich die Gelegenheit zu Gesprächen in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns auf euch!  
Vorbeikommen und mitmachen!

Die Anmeldezettel beim Übungsleiter/in abgeben oder  
in den Briefkasten in der Turnhalle einwerfen.

Infos unter 09343/5164 oder Email: [hoenigg@t-online.de](mailto:hoenigg@t-online.de)

# Turnverein Königshofen 1882 e.V.

Am **Samstag, 2. Mai 2026 ab 14:00 Uhr**  
**Heute bewegt, morgen mobil“**

**Kostenlose Veranstaltung für Mitglieder und Nichtmitglieder.**  
**Wir bitten um Anmeldung bis 25. April.**

Name: .....

Anschrift: .....

Telefon/E-Mail: .....

Es können bis zu 3 Angebote ausgewählt und angekreuzt werden:

- |                   |                                     |                          |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 14:00 Uhr         | Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen |                          |
| 14:20 – 14:40 Uhr | Workout mit dem Flexistab (Werner)  | <input type="checkbox"/> |
| 14:50 - 15:10 Uhr | Rücken mobil und stabil (Waltraud)  | <input type="checkbox"/> |
| 15:20 - 16:00 Uhr | Qi Gong mit Rainer Kinscher         | <input type="checkbox"/> |
| zwischendurch     | Angebot „Alltags-Fitness-Test“      | <input type="checkbox"/> |

Im Anschluss der sportlichen Aktivitäten bietet sich die Gelegenheit zu Gesprächen in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns auf euch!  
Vorbeikommen und mitmachen!

Die Anmeldezettel beim Übungsleiter/in abgeben oder  
in den Briefkasten in der Turnhalle einwerfen.

Infos unter 09343/5164 oder Email: [hoenigg@t-online.de](mailto:hoenigg@t-online.de)