

ANMELDUNG

Online-Meldung: [DTB-Gymnet](#)

Meldeschluss: 30.10.2025

Kosten inkl. Mittagsimbiss

Mitglied eines LTG-Vereins: 30,- EUR

Andere 60,- EUR

Name	Vorname
Straße, Nr.	PLZ, Ort
Telefon	Mobil
E-Mail	Geb.-Datum
Mitglied eines LTG-Vereins ☐ Nein ☐ Ja	Vereinsname und -stempel

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

Abweichende Rechnungsanschrift:

Name / Verein	
Straße, Nr.	PLZ, Ort

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Lippischen Turngau e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

Ich ermächtige den Lippischen Turngau e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Lippischen Turngau e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Angaben zum Kontoinhaber / Zahlungspflichtigen

Name, Normane oder Verein	
Straße, Nr.	PLZ, Ort
Kreditinstitut, Ort	
DE	
IBAN	

Datum, Unterschrift Kontoinhaber

Ein Tag voll TOGU®
Gesund bewegen, mehr erleben!
mit Frauke & Sharon Jackson
15. November 2025 in Detmold

GYM WELT



10 – 17:00 Uhr

DBB-Sportzentrum

Wittekindstr. 7, 32758 Detmold

9:30 Uhr Einlass | 10 Uhr Begrüßung

10:15 – 11:00 Uhr

Sanfter Einstieg – Faszien in Bewegung mit den PAB Ringen

Faszien, das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers. Bewege Deine Faszien mit fließenden, harmonischen Bewegungen in Verbindung mit den PAB Power and Balance Ringen – die perfekte gelenkschonende Unterstützung für gezieltes Gleichgewichts-, Koordinations- und Kräftigungstraining - und im Rhythmus der Musik.

11:15 – 12:45 Uhr

Jetzt wird's ernst – Dynair® Ballkissen XXL versus Happyback® Fitness Ball

Auspowern und erholen, Stabilität und Dynamik mit instabilen und zugleich dynamischen Unterlagen. Ein intensiver Workshop mit effektiven Übungen zur Steigerung von Kraft, Stabilität und Koordination.

12:45 – 13:30 Uhr

Mittagspause

Imbiss wird vorbereitet vom **TuS Lipperreihe**.

13:30 – 15:45 Uhr

Alles zusammen – Dein persönlicher TOGU® Zirkel

Nun kombinieren wir alle Elemente zu einem vielseitigen Zirkeltraining: Brasil®, PAB Ringe, Dynair® Ballkissen XXL, Pilatesrollen und der Happyback® Fitness Ball (Drums Alive® Ball). Trainiere Deinen ganzen Körper abwechslungsreich und intensiv – von Kraft über Balance bis zu Koordination – und erlebe, wie jede Station nahtlos ineinander übergeht.

16:00 – 17:00 Uhr

Und jetzt die Party – Drums Alive® Cardio Training

Zum krönenden Abschluss rockst Du gemeinsam mit Frauke & Sharon bei einem energiegeladenen Drumming-Workout. Trommelpower pur, Spaß garantiert – das Highlight des Tages wartet auf Dich!

TOGU-Infostand

Die Firma TOGU rundet das Programm mit einem Messestand ab, auf dem ihr im Laufe des Tages für euch oder euren Verein vergünstigt einkaufen könnt.



Frauke und Sharon sind als nationale und internationale Drums Alive® Ausbilder und Präsenter in der Fitness-, Gesundheits- und pädagogischen Branche unterwegs. Enthusiastische und energiegeladene Präsentationen versprochen!



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Meldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. In der Teilnahmegebühr ist ein Mittagsimbiss enthalten.

Meldeschluss: 30. Okt. 2025!

Es werden 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL-C / Tr-C Breitensport anerkannt.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzhinweise, einzusehen unter www.lippischer-turngau.de.

Kontakt

LTG-Geschäftsstelle | Doris Töle | Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder-Schwalenberg
Telefon: 0 52 84 – 94 36 250 | 01 71 – 81 80 765 | E-Mail: info@lippischer-turngau.de