



30.6.2023 | 15:30 BIS 19:00

DACHAUER FIRMEN BEACH-VOLLEYBALL-CUP

ASV DACHAU BEACH-VOLLEYBALLANLAGE
GRÖBENRIEDER STR. 21 | 85221 DACHAU

HOBBY
NIVEAU



BKK

ProVita



Die Kasse fürs Leben.



Sparkasse
Dachau

YOUR COMPANY YOUR TEAM!

Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen und (weiteren Teams aus der Gegend) in Bewegung kommen und Volleyball auf dem Beach des ASV Dachau erleben.

Angefeuert von der Familie, Freunden und all den Kollegen, die aktiv unterstützen möchten.

Schon lange nicht mehr „geschmettert“?



**DANN WIRD'S
ZEIT.**

SPIELREGELN

// Barfuß und in Beachkleidung

// Mindestens 3 Spiele

// Pro Team: 4 Spieler + bis zu 4 Auswechselspieler

// Bedenken bei zu wenig Vorkenntnissen?



KEIN PROBLEM:

1. HOBBY-NIVEAU

**2. FALLS IHR ZUR VORBEREITUNG
TRAINIEREN WOLLT,
BITTE E-MAIL AN:**

LENNERT.LENZ@ASV-DACHAU.DE

PROGRAMM

FIRMEN-BEACH-CUP MIT
BEGLEITENDEM GESUNDHEITSPROGRAMM



FREITAG 30.06.2023

- // Gesunde Sportlervernährung durch GESGU nach der Broschüre „BKK ProVita – Pflanzlich gesund kochen“
- // Functional Movement Messungen in Teamwertung durchgängig
- // Ab 14:30 Uhr: Information, Smalltalk, Aufwärmen
- // 15:30 Uhr: Anpfiff
- // 18:30 Uhr: Halbfinale/Finale
- // 19:30 Uhr: Siegerehrung

SPORTLICH GESUND!



VOR DEM TURNIER

- // Spezielle Trainings- und Vorbereitungsempfehlungen
- // Zwei Beach-Trainings mit einem Trainer des ASV dachau

WÄHREND DES TURNIERS

- // Professionelles Aufwärmen im Sand durch unsere Trainer
- // Bewegungs-CheckUp als Firmenchallenge: Functional Movement
Messungen in Teamwertung (Testung funktioneller Bewegungsmuster mit Bewegungsempfehlungen)
- // Gewinne: Die drei besten Teams erhalten einen Dachau Handelt Gutschein
- // BBQ und Getränke zu günstigen Preisen
- // Gesunde und kostenlose Verpflegung aus der Broschüre „BKK ProVita – Pflanzlich gesund kochen“ nach Lenka Dürres Rezept (solange der Vorrat reicht)



Vorab ein Blick ins Rezept?

HIER KLICKEN!



SPORTLICH GESUND!



Sparkasse
Dachau

HIER

KLICKEN FÜR
MEHR INFOS

SPORTFÖRDERUNG DER SPARKASSE

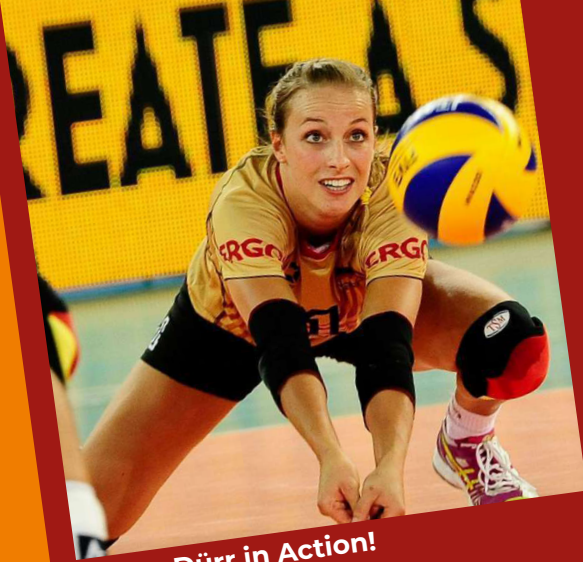
// Die Sportförderung ist für die Sparkassen-Finanzgruppe eine Herzensangelegenheit

// Rund 90 Millionen Euro fließen jährlich in die Förderung von Olympischen und Paralympischen Spitzensport sowie in den Nachwuchs- als auch in den Breitensport

// Breitensport bietet Spaß an der Bewegung ebenso wie die Förderung von Fitness und Gesundheit. Die Sparkasse unterstützt die vielfältigen Angebote der Sportvereine in Stadt und Landkreis Dachau



**WIR STÄRKEN DEN BREITENSORT:
PERSÖNLICHE HÖCHSTLEISTUNGEN
UND BEGEISTERUNG FÜR ALLE**



Lenka Dürr in Action!

KOSTEN

Teilnahmegebühr:

140 € pro Team

**AUF GEHT'S ZUR
ANMELDUNG!
HIER KLICKEN!**



HIER ANMELDEN!

[www.asv-dachau.de/beach/
anmeldung](http://www.asv-dachau.de/beach/anmeldung)

ZU GEWINNEN



anima
FINEST SPORTS & SPA

2

GUTSCHEINE
FÜR FITNESS
UND WELL-
NESS BEI
ANIMA



1

KLETTER-
ERLEBNIS
MIT DEM
TEAM



3

EISPARTY

**AB SOFORT NICHTS
MEHR VERPASSEN!**

@asvdachau auf
Instagram folgen!