



TV Niederbrechen 1901 e.V.  
 Unter den Eichen 8  
 65611 Brechen

Abs.:

---



---



---

Telefonnummer oder Mailadresse:

**Veranstalter:** Turnverein Niederbrechen 1901 e.V.

**Kontakt:** Dagmar Schmitt-Merkel  
 Unter den Eichen 8  
 65611 Brechen  
 Tel. 06438-3804  
 vorstand@tv-niederbrechen.de

Die Anmeldung zur Teilnahme wird erst nach Eingang der Teilnehmergebühr wirksam.

Wir bitten den Betrag bis **spätestens 20. März 2019** an das Konto des Turnvereins bei der Volksbank Rhein-Lahn-Limburg eG  
 IBAN: DE55 5709 2800 0011 0246 02  
 zu überweisen.

**Teilnehmergebühr:**

Schüler, Azubis, Studenten	16,- €
Mitglieder	19,- €
Nichtmitglieder	23,- €

In der Kursgebühr sind ein leckeres Mittagessen sowie eine Flasche Wasser, Kaffee, Kuchen und kleine Snacks für zwischendurch enthalten.

**Veranstaltungsort:**

Sport- und Kulturhalle, Runkeler Straße,  
 Niederbrechen

*Die Frühjahrskur für die Figur!*

*Mir  
 zuliebe...*

... eine Auszeit  
 nehmen und einen schönen Tag  
 verbringen!

*Bewegung  
 Spaß  
 gute Laune*

*neue Kraft tanken  
 für den Alltag stärken*

**Samstag, 30. März 2019**  
 9:30–15:45 Uhr TV Niederbrechen



## Kann ein Tag ohne Männer schön sein?

Ja, er kann mit diesem Programm:

## Fitnesskurse einen ganzen Tag lang –

selbst zusammengestellt, ganz nach eigenen Interessen und Wünschen!

9.30–9.45 Uhr	<b>Warm up</b>		
9.45 Uhr– 10.30 Uhr	Kurs 1: <b>BoxAerobic</b> mit Iris Groll <i>Kondition, Koordination</i>	Kurs 2: <b>Pilates*</b> mit Sylke Reifenberg <i>Haltung, Kraft</i>	Kurs 3: <b>FlowToning*</b> mit Sabine Riedel <i>Haltung, Kraft und Beweglichkeit</i>
10.45 Uhr– 11.30 Uhr	Kurs 4: <b>Zumba</b> mit Jenny Reschke <i>Kondition, Tanz</i>	Kurs 5: <b>StepWorkout</b> mit Iris Groll <i>Kondition, Kraft</i>	Kurs 6: <b>Fitness rundum*</b> mit Melanie Rühl <i>Kraft, Haltung</i>
11.45 Uhr– 12.30 Uhr	Kurs 7: <b>Faszio-Training</b> mit Carolin Köhler-Mohr <i>Kraft, Koordination, Beweglichkeit</i>	Kurs 8: <b>Brasils*</b> mit Melanie Rühl <i>Kraft, Koordination</i>	Kurs 9: <b>Stretching*</b> mit Sylke Reifenberg <i>Beweglichkeit, Entspannung</i>
12.30–13.30 Uhr	<b>Mittagessen</b>		
13.30 Uhr– 14.15 Uhr	Kurs 10: <b>DrumsAlive</b> mit Uschi Ebel <i>Kondition, Koordination</i>	Kurs 11: <b>Fit und gesund mit Tee*</b> mit Gertraud Herrmann <i>Vortrag und Verkostung</i>	Kurs 12: <b>Achtsamkeit u. Meditation*</b> mit Carolin Köhler-Mohr <i>Entspannung</i>
14.30 Uhr– 15.15 Uhr	Kurs 13: <b>Body Style</b> mit Uschi Ebel <i>Kraft, Haltung</i>	Kurs 14: <b>Atempause - entspanne Dich*</b> mit Sabine Riedel <i>Entspannung</i>	Kurs 15: <b>PME*</b> mit Karin Schupp <i>Entspannung</i>
15.15–15.45 Uhr	<b>Süßer Ausklang bei Kaffee und Kuchen</b>		

Nähere Erklärungen zu den einzelnen Kursen findet Ihr auf der Homepage des Turnvereins unter dem Link: „**Mir zuliebe**“... **Fitnessstag für Frauen**.

Auch eine Anmeldung über die Homepage ist möglich

Aus versicherungstechnischen Gründen kann der TV Niederbrechen für Nichtmitglieder keine Haftung für Sach- und Personenschäden übernehmen.

[www.tv-niederbrechen.de](http://www.tv-niederbrechen.de)

\* für alle Altersgruppen geeignet

Bitte hier die gewünschten Kurse eintragen. Da die Teilnehmerinnenzahl pro Kurs begrenzt ist, bitten wir, immer eine **erste und zweite Wahl** des gewünschten Kurses einzutragen.

<b>ANMELDUNG</b>		
Kurs 1: BoxAerobic	Kurs 2: Pilates*	Kurs 3: FlowToning*
Kurs 4: Zumba	Kurs 5: StepWorkout	Kurs 6: Fitness rundum*
Kurs 7: Faszio-Training	Kurs 8: Brasils*	Kurs 9: Stretching*
<b>Mittagessen</b>		
Kurs 10: DrumsAlive	Kurs 11: Fit und gesund mit Tee*	Kurs 12: Achtsamkeit und Meditation*
Kurs 13: Body Style	Kurs 14: Atempause - entspanne Dich*	Kurs 15: PME*

Wir belegen die Kurse nach Eingang der Anmeldungen und Teilnahmegebühr.

