

Programm

**Fitnesskurse einen ganzen Tag lang -
Selbst zusammengestellt, ganz nach eigenen Interessen und
Wünschen!**

* für alle Altersgruppen geeignet.

10:00—10:15 Uhr	Warm Up	
10:15-11:00 Uhr	Kurs 1 Drums Alive mit Uschi	Kurs 2 Hatha Yoga* mit Birgit
11:15-12:00 Uhr	Kurs 3 Latin Dance Mix (Zumba) mit Tina + Melina	Kurs 4 Workout mit Pilatesring* mit Melanie
12:15-13:00 Uhr	Kurs 5 Riverdance mit Birgit	Mittagessen
13:00-13:45 Uhr	Mittagessen	Kurs 6 Stretch & Relax* mit Sabine
13:45-14:30 Uhr	Kurs 7 Tango Flow* mit Alessandra	Kurs 8 Total Body Workout mit Uschi
14:45-15:30 Uhr	Kurs 9 Latin Body Groove* mit Alessandra	Kurs 10 FUNctional Team Work mit Sabine
15:30-16:00 Uhr	Süßer Ausklang bei Kaffee und Kuchen	

Zusätzlich als Angebot der
Barmer GEK:

- Körperfettmessung
- Handkrafttraining
- Blutdruckmessung

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.

Kurs 1 Drums Alive I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>	Kurs 2 Hatha Yoga* I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>
Kurs 3 Latin Dance Mix (Zumba) I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>	Kurs 4 Workout mit Pilatesring* I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>
Kurs 5 Riverdance I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>	Kurs 6 Stretch & Relax* I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>
Kurs 7 Tango Flow* I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>	Kurs 8 Total Body Workout I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>
Kurs 9 Latin Body Groove* I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>	Kurs 10 FUNctional Team Work I. Wahl <input type="checkbox"/> 2. Wahl <input type="checkbox"/>



Wir belegen die Kurse nach Eingang der Anmeldungen und
Teilnahmegebühr.

Nähere Erklärungen zu den einzelnen Kursen findet Ihr auf der Homepage des Turnvereins: www.tv-niederbrechen.de

Auch eine Anmeldung über die Homepage ist möglich. Aus versicherungstechnischen Gründen kann der TV Niederbrechen für Nichtmitglieder keine Haftung für Sach- und Personenschäden übernehmen.



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

Veranstalter:

Turnverein Niederbrechen 1901 e.V.

Kontakt:

Dagmar Schmitt-Merkl
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 14. April 2023** auf das Konto des Turnvereins bei der Volksbank Rhein-Lahn-Limburg eG
IBAN: DE55 5709 2800 0011 0246 02
zu überweisen.

Mit der Anmeldung erklärt sich die Teilnehmerin damit einverstanden, dass Fotos, die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Fitnesstag entstehen, für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des Turnvereins Niederbrechen bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Teilnahmegebühr:

Schüler, Azubis, Studenten	16 €
Mitglieder	20 €
Nichtmitglieder	25 €

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, 22. April 2023
10:00—16:00 Uhr
TV Niederbrechen



Absender

E-Mail-Adresse oder Telefonnummer