

Mir zuliebe...

...EINE AUSZEIT NEHMEN UND EINEN SCHÖNEN TAG VERBRINGEN!

Gönn Dir eine Auszeit, um Dich zu entspannen und zu trainieren. Genieße die Zeit nur für Dich und fühle Dich rundum wohl in deiner Haut. Schenke Dir diesen besonderen Tag voller Wellness, Bewegung und positiver Energie!



Fitnesskurse einen ganzen Tag lang, selbst zusammengestellt nach eigenen Wünschen.

Anmeldung und näheren Erklärungen zu den einzelnen Kursen findet Ihr auf der Internetseite des Turnvereins unter dem Link: „Mir zuliebe“...Fitnesstag für Frauen. Auch eine Anmeldung ist dort möglich: www.tv-niederbrechen.de

Wir belegen die Kurse nach Eingang der Anmeldungen und Teilnahmegebühr.

Teilnahmegebühr:

Schülerinnen, Azubis, Studentinnen	16 €
Mitglieder	20 €
Nichtmitglieder	25 €

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



Wir bitten den Betrag bis spätestens 21. 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 Webseite des Turnvereins Niederbrechen bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Veranstalter:

TV Niederbrechen 1901 e.V.

Kontakt:

Dagmar Schmitt-Merkel
Unter den Eichen 8
65611 Brechen
vorstand@tv-niederbrechen.de

Veranstaltungsort:

Sport- und Kulturhalle, Runkeler Straße,
Niederbrechen

Wir zuliebe...

...EINE AUSZEIT NEHMEN UND EINEN SCHÖNEN TAG VERBRINGEN!



9:45-10:00 gemeinsames Warm up			
10:00-10:45	Step - Easy and Sweat <i>mit Sabine</i>	Pilates* <i>mit Sylke</i>	Balancetraining mit dem RedondoBall* <i>mit Elke</i>
11.00-11.45	Irish Dance <i>mit Birgit</i>	Stretching* <i>mit Sylke</i>	Die Wirbelsäule* <i>mit Elke</i>
12:00-12:45	4 Streatz - Tanz wie Du bist* <i>mit Jana</i>	Workout mit dem Hocker* <i>mit Melanie</i>	Mittagessen und Pause
12:50-13:50	Mittagessen und Pause	Nordic Walking - Theorie* <i>mit Hans</i>	PME* <i>mit Karin</i>
14:00-14:45	Latin body groove* <i>mit Alessandra</i>	Nordic Walking - Praxis* <i>mit Hans</i>	Dein Rücken und Du* <i>mit Birgit</i>
15:00-15:45	4 Streatz - Tanz wie Du bist* <i>mit Jana</i>		Zeit für mich - stretch und relax* <i>mit Sabine</i>
15:45-16:15 süßer Ausklang bei Kaffee und Kuchen			

*= für alle Altersgruppen geeignete Kurse

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

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. Erste Wahl = 1/Zweite Wahl = 2

Anmeldung		
Step - Easy and Sweat	Pilates*	Balancetraining mit dem ...*
Irish Dance	Stretching*	Die Wirbelsäule*
4 Streatz - Tanz...*	Workout m.d.Hocker*	
	Nordic Walking - Theorie*	PME*
Latin body groove*	Nordic Walking - Praxis*	Dein Rücken und Du*
4 Streatz - Tanz...*		Zeit für mich - stretch und relax*

Name:

Adresse:

E-Mail:

Tel:

