

# Mir zuliebe...

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

**- DER FITNESSTAG FÜR DIE FRAU AM 18. APRIL 2026 -**

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.

Nähere Erklärungen zu den einzelnen Kursen findet Ihr auf der Internetseite des Turnvereins unter dem Link: „Mir zuliebe“... Fitnessstag für Frauen. Auch eine Anmeldung ist dort möglich: [www.tv-niederbrechen.de](http://www.tv-niederbrechen.de) - Ihr könnt den Flyer auch ausdrucken, ausfüllen und in den Briefkasten an der Turnhalle Jahnstraße legen. Wir belegen die Kurse nach Eingang der Anmeldungen und Teilnahmegebühr.

## Teilnahmegebühr:

Schülerinnen, Azubis, Studentinnen	16 €
Mitglieder	20 €
Nichtmitglieder	27 €

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 10. April 2026 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 Fitnessstag entstehen, für redaktionelle Zwecke auf der Webseite des Turnvereins Niederbrechen bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Veranstalter:  
TV Niederbrechen 1901 e.V.

Kontakt:  
[geschaeftsstelle@tv-niederbrechen.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-niederbrechen.de)

Tag der Veranstaltung: 18. April 2026

Veranstaltungsort:  
Sport- und Kulturhalle, Runkeler Straße,  
Niederbrechen

# Wir zuliebe...

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



<b>9:50-10:00</b>				<b>Begrüßung</b>			
10:00-10:45	<b>4 Streatz - Tanz wie Du bist*</b> <i>mit Jana und Anas</i>	<b>Altes Handtuch-neues Training*</b> <i>mit Sabine S.</i>	<b>Yoga*</b> <i>mit Sandra</i>				
11:00-11:45	<b>Body Workout</b> <i>mit Birgit</i>	<b>Fitte Füße*</b> <i>mit Sabine S.</i>	<b>Pilates*</b> <i>mit Sylke</i>				
12:00-12:45	<b>Zumba Gold*</b> <i>mit Katharina</i>	<b>Die Hüfte*</b> <i>mit Elke</i>	<b>Stretching*</b> <i>mit Sylke</i>				
12:50-13:50				<b>Mittagessen und Pause</b>			
14:00-14:45	<b>FLex &amp; Flow*</b> <i>mit Patrick</i>	<b>DSA für die Frau*</b> <i>mit Chiara</i>	<b>Yoga Nidra*</b> <i>mit Birgit</i>				
15:00-15:45	<b>Energie statt Diät -clever essen im ganz normalen Alltagschaos*</b> <i>mit Patrick</i>	<b>Balance Pad*</b> <i>mit Julia</i>	<b>PME*</b> <i>mit Karin</i>				
<b>15:45-16:15</b>				<b>süßer Ausklang bei Kaffee und Kuchen</b>			

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

<b>Anmeldung</b>		
<b>4 Streatz-Tanz wie Du..*</b>	<b>Altes Handtuch-neues Training*</b>	<b>Yoga*</b>
<b>Body Workout</b>	<b>Fitte Füße*</b>	<b>Pilates*</b>
<b>Zumba Gold*</b>	<b>Die Hüfte*</b>	<b>Stretching*</b>
<b>Flex &amp; Flow*</b>	<b>DSA für die Frau*</b>	<b>Yoga Nidra*</b>
<b>Energie statt Diät*</b>	<b>Balance Pad*</b>	<b>PME*</b>

Name: .....

Adresse: .....

E-Mail: .....

Tel: .....

\*= für alle Altersgruppen geeignete Kurse

\*\*= für alle Altersgruppen und Outdoor

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

