



TURNVEREIN WÖRTH AM MAIN

Mit Freude am Sport

FITNESSTAG

BEIM TV 04 WÖRTH AM **07.09.24**

13 bis 18:30 Uhr

IN DER SPORTHALLE AM WIESENWEG



**Ein Angebot für sportbegeisterte
Männer und Frauen!**

Teilnahmegebühr: 20,00 Euro
(incl. Wasser, Obst, Kaffee und Kuchen)

	Halle 1	Halle 2	Outdoor
13:00	Begrüßung und Warmup		
13:15-14:15	Drums Alive Ute	Rückentraining Tanja	
14:30-15:30	Functional Training Leonie	Workout mit Brazils Lena	Nordic Walking Moni
15:30-16:15	Pause mit Kaffee und Kuchen		
16:15-17:15	HITT Sarah	Bodyflow Leonie	Sportabzeichen Ute
17:30-18:30	Step Aerobic Lena	Stretching und Mobilisation Moni	

Bitte eine eigene Matte mitbringen und an Outdoorschuhe denken!!!

Meine Wahl:

	1. Wahl	2. Wahl
1. Stunde		
2. Stunde		
3. Stunde		
4. Stunde		

Anmeldung zum Fitnessstag am 07.09.2024

Der Fitnessstag findet in der Turnhalle am Wiesenweg statt. Im Preis inbegriffen sind Wasser und Obst, sowie Kaffee und Kuchen in der Pause.

Die Anmeldung gebt ihr bitte bis spätestens 30. Juli 2024 beim TV Wörth (siehe unten) ab oder drückt sie einer Übungsleiterin in die Hand. Die Anmeldung ist erst gültig nach Abbuchung der Teilnahmegebühr. Die 20 Euro ziehen wir nach Abgabe der Anmeldung einmalig von deinem Konto ein.

Hinweis: Bei Stornierung - nur Teilerstattung !!!

Für den Fall, dass ein Lieblingskurs ausgebucht sein sollte, gebt bitte noch unbedingt eine zweite Wahl an.

Name, Vorname

Adresse

Telefon, Email

Verein

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass der TV 04 Wörth meine Daten (Name, Anschrift, Telekommunikationsdaten) zum Zwecke des Fitnessstages speichern und verarbeiten darf. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit für die Zukunft gegenüber dem TV 04 Wörth durch Versendung einer Email an info@tv04woerth.de oder schriftlich widerrufen werden. Eine über diesen Zweck hinausgehende Datenverarbeitung findet nur statt, wenn dies aufgrund gesetzlicher Regelungen vorgeschrieben ist.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige den TV 04 Wörth den Beitrag von 20 € zum Fitnessstag 2024 von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TV 04 Wörth auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Der Zahlungsempfänger hat die Gläubiger-Identifikationsnummer DE13ZZZ00000404322 als Mandatsreferenznummer wird die fortlaufende Anmelde nummer verwendet.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname des Kontoinhabers

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort:

IBAN: DE_____ BIC: _____

Ort, Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Anmeldung mit den angekreuzten Wunschkursen (1., 2. Wahl) bis spätestens 30.07.2024 bei Ute Teitscheid, Caesar-Fuchs-Str. 20, 63939 Wörth abgeben.

Step Aerobic mit Lena

In diesem Kurs könnt ihr auf dem Step eine intensive Stunde mit viel Power und einer einfachen Kombi erleben und euch dabei auspowern.

HITT mit Sarah

Hier wird im High Intensity Training in einem hohen Pulsniveau trainiert. Dabei steht der Spaß im Vordergrund.

Rückentraining mit Tanja

Gute Übungen für den Rücken rund um Kräftigung, Mobilisation und Stretching.

Drums Alive

Zu toller Musik wird eine Trommelchoreographie aufgebaut, die euch richtig zum Schwitzen bringt.

Nordic-Walking mit Moni

Eine Runde durch die Natur: Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden und an Outdoorschuhe denken.

Body Flow mit Leonie

Ein Mix aus Kräftigung und Mobilisierung in einem angenehmen Tempo.

Sportabzeichen mit Ute

Wenn ihr schon immer mal Lust hattet das Sportabzeichen auszuprobieren, habt ihr hier die Möglichkeit die ersten Leistungen abzulegen. Bitte an Outdoorschuhe denken.

Stretching und Mobilisation mit Moni

Hier könnt ihr die müden Muskeln gut dehnen und mobilisiert dabei noch einzelne Körperpartie.

Workout mit Brazils

Ganzkörpertraining mit Brazils für einen zusätzlichen Trainingseffekt und mehr Spaß.

Functional Training

Krafttraining für alle Lebenssituationen und für jedes Alter.