



TURNVEREIN WÜRTH AM MAIN

*Mit Freude am Sport*

# 1. FITNESSTAG

BEIM TV 04 WÜRTH

AM 09.09. 2023

9 BIS 15:30 UHR

IN DER SPORTHALLE

AM WIESENWEG

**Ein Angebot für**

**sportbegeisterte**

**Männer und Frauen!**

**Teilnahmegebühr: 25,00 Euro**

**( incl. Mittagessen, Wasser, Obst, Kaffee und Kuchen)**

Mein Merkzettel			
	Halle 1	Halle 2	Outdoor
9:00	Begrüßung und Warmup		
9:15-10:15	Stepaerobic Ute	HIT Leonie	Nordic Walking Moni
10:30-11:30	Rückentraining Tanja	Fitnesszirkel Lena	
11:30-12:30	<b>Mittagspause</b>		
12:30-13:30	Bauch-Beine-Po Leonie	Aerobic Lena	Sportabzeichen Ute
13:45-14:45	Stretching und Mobilisation Moni	Yoga Saskia	
14:45	Abschluss mit Kuchen		

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



### **Stepaerobic mit Ute**

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

### **HIT mit Leonie**

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.

### **Fitnesszirkel mit Lena**

An verschiedenen Stationen werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Dabei kommt ihr richtig gut ins Schwitzen.

### **Nordic-Walking mit Moni**

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

### **Bauch-Beine-Po mit Leonie**

Der Name ist Programm und lässt bei vielen Kräftigungsübungen die Muskeln richtig brennen.

### **Aerobic mit Lena**

Mit einer einfachen Kombi bringt Lena euch richtig zum Schwitzen und dabei gibt es jede Menge Spaß.

### **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.

### **Yoga mit Saskia**

Hier könnt ihr im Yogastil zur Ruhe kommen und den Tag ruhig ausklingen lassen.

## Anmeldung zum Fitnesstag am 09.09.2023

Der Fitnesstag findet in der Turnhalle am Wiesenweg statt. Im Preis inbegriffen sind der „Fitnessteller“ zum Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen zum Abschluss. Außerdem werden den ganzen Tag kostenlos Wasser und leckeres Obst als Energieschub für „zwischendurch“ angeboten.

Die Anmeldung gebt ihr bitte bis spätestens 30. Juli 2023 beim TV Wörth (siehe unten) ab oder drückt sie einer Übungsleiterin in die Hand. Die Anmeldung ist erst gültig nach Abbuchung der Teilnahmegebühr. Die 25 Euro ziehen wir nach Abgabe der Anmeldung einmalig von deinem Konto ein.

Hinweis: Bei Stornierung - nur Teilrückerstattung !!! Damit ihr eure Wunsch-Kurse nicht vergesst, gibt es eine „Gedächtnisstütze“ auf dem Flyer.

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 Fitnesstages 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](mailto: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 25 € zum Fitnesstag 2023 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 Anmeldenummer 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. und 3. Wahl) bis spätestens 30.07.2023 bei Ute Teitscheid, Caesar-Fuchs-Str. 20, 63939 Wörth abgeben.

<b>1. Wahl</b>			
	Halle 1	Halle 2	Outdoor
9:00	Begrüßung und Warmup		
9:15-10:15	Stepaerobic Ute	HIT Leonie	Nordic Walking Moni
10:30-11:30	Rückentraining Tanja	Fitnesszirkel Lena	
11:30-12:30	<b>Mittagspause</b>		
12:30-13:30	Bauch-Beine-Po Leonie	Aerobic Lena	Sportabzeichen Ute
13:45-14:45	Stretching und Mobilisation Moni	Yoga Saskia	
14:45	<b>Abschluss mit Kuchen</b>		

<b>2. Wahl</b>			
	Halle 1	Halle 2	Outdoor
9:00	Begrüßung und Warmup		
9:15-10:15	Stepaerobic Ute	HIT Leonie	Nordic Walking Moni
10:30-11:30	Rückentraining Tanja	Fitnesszirkel Lena	
11:30-12:30	<b>Mittagspause</b>		
12:30-13:30	Bauch-Beine-Po Leonie	Aerobic Lena	Sportabzeichen Ute
13:45-14:45	Stretching und Mobilisation Moni	Yoga Saskia	
14:45	<b>Abschluss mit Kuchen</b>		