

**TVB**  
1885

20. unterfränkischer

**TVB**  
1885

# Fitnessstag

beim Turnverein  
Bürgstadt 1885 e.V.

**13. Mai 2023**

9 bis 15<sup>30</sup> Uhr  
in der Sporthalle und  
im Bürgerzentrum

Ein Angebot für sportbegeisterte  
Männer und Frauen!



Teilnahmegebühr: 35,00 Euro  
(inkl. Mittagessen, frisches Obst, Getränke, Kaffee und Kuchen)

Anmeldeformular: Seite 3 und 4

Damit ich nichts vergesse ...

Uhrzeit	Mittelmühle Großer Saal	Mittelmühle Kleiner Saal	Turnhalle	Turnhalle Unterer Saal	Outdoor
9:00	Begrüßung und Information in der Mittelmühle - Großer Saal				
9:30 bis 10:30	<b>X-Do</b> Michaela	<b>Wirbelsäulen Gymnastik</b> Luzie	<b>Gute Laune Zirkel</b> Uschi	<b>Step by Step</b> Sabrina, Miriam	
10:45 bis 11:45	<b>Intervall Training</b> Uta	<b>Yoga</b> Michaela St.	<b>FeelWell Woman</b> Karo	<b>Step by Step<sup>2</sup></b> Michaela	<b>Achtsamkeit im Wald</b> Uschi, Sandy
12:00 bis 13:00	Mittagessen im Foyer der Mittelmühle				
13:00 bis 14:00	<b>Dance Aerobic</b> Sabrina, Miriam	<b>Pilates</b> Uschi	<b>HIIT</b> Olga	<b>BodyShaping mit Hanteln</b> Elfie	<b>Nordic Walking*</b> Gisela
14:15 bis 15:30	<b>AthletikFlow mit Entspannung</b> Annegret, Miriam	<b>Redondo Plus</b> Renate	<b>Kaha mit Jacobsen Entspannung</b> Elfie	 Uta	

\*Bitte eigene Stöcke mitbringen!

Die Anmeldung ist erst gültig nach Abbuchung der Teilnahmegebühr!

Noch eine Bitte:

**Bringt eure Gymnastik-/Yoga-Matte mit!  
Die Steps werden gestellt.**





## Anmeldung zum Fitnessstag am 13. Mai 2023



Der Fitnessstag findet im Bürgerzentrum „Mittelmühle“ und in der Sporthalle statt. Im Preis inbegriffen sind der „Fitnesssteller“ zum Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen zum Abschluss. Außerdem werden den ganzen Tag kostenlos Wasser, Schorle und Saft gegen den Durst sowie leckeres Obst als Energieschub für „zwischen durch“ angeboten.

Die Anmeldung geht ihr bitte bis spätestens **30. April 2023** beim TV Bürgstadt (siehe unten) ab oder drückt sie einer Übungsleiterin in die Hand. Die Anmeldung ist **erst gültig nach Abbuchung der Teilnahmegebühr**. Die 35 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 und aus organisatorischen Gründen zusätzlich eine dritte Wahl an.

---

Name, Vorname

---

Adresse

---

Telefon, Fax, Email

---

Verein

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass der Turnvereins 1885 e.V. Bürgstadt 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 Turnverein Bürgstadt durch Versendung einer Email an [geschaeftsfuehrung@turnvereinbuergstadt.de](mailto:geschaeftsfuehrung@turnvereinbuergstadt.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 Bürgstadt den Beitrag von 35 € zum Fitnessstag 2023 am 13. Mai 2023 von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverein 1885 e.V. Bürgstadt auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Der Zahlungsempfänger hat die Gläubiger-Identifikationsnummer DE92ZZZ00000143716 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. April 2023** bei Gisela Dietrich/TV Bürgstadt, Hohenlindenweg 20, 63927 Bürgstadt, abgeben.

**1. Wahl:**

**Name:** \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Mittelmühle Großer Saal	Mittelmühle Kleiner Saal	Turnhalle	Turnhalle Unterer Saal	Outdoor
9:30 bis 10:30	<b>X-Do</b> Michaela	<b>Wirbelsäulen Gymnastik</b> Luzie	<b>Gute Laune Zirkel</b> Uschi	<b>Step by Step</b> Sabrina, Miriam	
10:45 bis 11:45	<b>Intervall Training</b> Uta	<b>Yoga</b> Michaela St.	<b>FeelWell Woman</b> Karo	<b>Step by Step<sup>2</sup></b> Michaela	<b>Achtsamkeit im Wald</b> Uschi, Sandy
13:00 bis 14:00	<b>Dance Aerobic</b> Sabrina, Miriam	<b>Pilates</b> Uschi	<b>HIIT</b> Olga	<b>BodyShaping mit Hanteln</b> Elfie	<b>Nordic Walking</b> Gisela
14:15 bis 15:30	<b>AthletikFlow Entspannung</b> Annegret, Miriam	<b>Redondo Plus</b> Renate	<b>Kaha mit Jacobsen</b> Elfie	 Uta	

**2. Wahl - bitte auf jeden Fall angeben:**

9:30 bis 10:30	<b>X-Do</b> Michaela	<b>Wirbelsäulen Gymnastik</b> Luzie	<b>Gute Laune Zirkel</b> Uschi	<b>Step by Step</b> Sabrina, Miriam	
10:45 bis 11:45	<b>Intervall Training</b> Uta	<b>Yoga</b> Michaela St.	<b>FeelWell Woman</b> Karo	<b>Step by Step<sup>2</sup></b> Michaela	<b>Achtsamkeit im Wald</b> Uschi, Sandy
13:00 bis 14:00	<b>Dance Aerobic</b> Sabrina, Miriam	<b>Pilates</b> Uschi	<b>HIIT</b> Olga	<b>BodyShaping mit Hanteln</b> Elfie	<b>Nordic Walking</b> Gisela
14:15 bis 15:30	<b>AthletikFlow Entspannung</b> Annegret, Miriam	<b>Redondo Plus</b> Renate	<b>Kaha mit Jacobsen</b> Elfie	 Uta	

**3. Wahl - aus organisatorischen Gründen:**

9:30 bis 10:30	<b>X-Do</b> Michaela	<b>Wirbelsäulen Gymnastik</b> Luzie	<b>Gute Laune Zirkel</b> Uschi	<b>Step by Step</b> Sabrina, Miriam	
10:45 bis 11:45	<b>Intervall Training</b> Uta	<b>Yoga</b> Michaela St.	<b>FeelWell Woman</b> Karo	<b>Step by Step<sup>2</sup></b> Michaela	<b>Achtsamkeit im Wald</b> Uschi, Sandy
13:00 bis 14:00	<b>Dance Aerobic</b> Sabrina, Miriam	<b>Pilates</b> Uschi	<b>HIIT</b> Olga	<b>BodyShaping mit Hanteln</b> Elfie	<b>Nordic Walking</b> Gisela
14:15 bis 15:30	<b>AthletikFlow Entspannung</b> Annegret, Miriam	<b>Redondo Plus</b> Renate	<b>Kaha mit Jacobsen</b> Elfie	 Uta	



Wir freuen uns auf euch!