

23. unterfränkischer

Fitnessstag

beim Turnverein
Bürgstadt 1885 e.V.

21. März 2026

9 bis 15³⁰ Uhr
in der Sporthalle und
im Bürgerzentrum

Ein Angebot für sportbegeisterte
Männer und Frauen!



Unkostenbeitrag: 39,00 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	X-Do Michaela	Wirbelsäulen Gymnastik Luzie	Pilates Uschi	DrumsAlive Karo	
10:45 bis 11:45	Line-Dance* (Anfänger) Elfie, Renate	Step by Step (Anfänger) Sabrina	BodyWorkout "Ran ans Hüftgold" Uta	AeroStep Workout Kathrin	Fit im Wald Sandy, Uschi
12:00 bis 13:00	Mittagessen im Foyer der Mittelmühle				
13:00 bis 14:00	Dance Aerobic Kathrin, Miriam	Step² (Fortgeschr.) Michaela	 body mind soul Uta	Redondo Plus Renate	Achtsamkeit im Wald Uschi, Sandy
14:15 bis 15:30	Entspannen & Wohlfühlen Annegret, Miriam	Ankommen mit Kaha & Klangschalen Meditation** Elfie	Yoga Michaela St.	Pilates mit dem Ball & Fußmassage Uschi	

* Schritt für Schritt erlernen wir einfache Choreographien - perfekt für Einsteiger

** Bitte eine Kuscheldecke und Kissen mitbringen!

Die Anmeldung ist erst gültig nach Abbuchung des Unkostenbeitrages!

Noch eine Bitte:

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





Anmeldung zum Fitnesstag am 21. März 2026



Der Fitnesstag findet im Bürgerzentrum „Mittelmühle“ und in der Sporthalle statt. Im Preis inbegriffen sind der „Fitnessteller“ 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 gebt ihr bitte bis spätestens **07. März 2026** beim TV Bürgstadt (siehe unten) ab oder drückt sie einer Übungsleiterin in die Hand. Die Anmeldung ist **erst gültig nach Abbuchung des Unkostenbeitrages**. Die 39 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 Fitnesstages 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 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 39 € zum Fitnesstag 2026 am **10. März 2026** 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.

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 **07. März 2026** 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	X-Do Michaela	Wirbelsäulen Gymnastik Luzie	Pilates Uschi	DrumsAlive Karo	
10:45 bis 11:45	Line-Dance (Anfänger) Elfie, Renate	Step by Step (Anfänger) Sabrina	BodyWorkout "Ran ans Hüftgold" Uta	AeroStep Workout Kathrin	Fit im Wald Sandy, Uschi
13:00 bis 14:00	Dance Aerobic Kathrin, Miriam	Step² (Fortgeschr.) Michaela	 Uta	Redondo Plus Renate	Achtsamkeit im Wald Uschi, Sandy
14:15 bis 15:30	Entspannen & Wohlfühlen Annegret, Miriam	Kaha & Klangschalen Meditation Elfie	Yoga Michaela St.	Pilates/Ball & Fußmassage Uschi	

2. Wahl - bitte auf jeden Fall angeben:

9:30 bis 10:30	X-Do Michaela	Wirbelsäulen Gymnastik Luzie	Pilates Uschi	DrumsAlive Karo	
10:45 bis 11:45	Line-Dance (Anfänger) Elfie, Renate	Step by Step (Anfänger) Sabrina	BodyWorkout "Ran ans Hüftgold" Uta	AeroStep Workout Kathrin	Fit im Wald Sandy, Uschi
13:00 bis 14:00	Dance Aerobic Kathrin, Miriam	Step² (Fortgeschr.) Michaela	 Uta	Redondo Plus Renate	Achtsamkeit im Wald Uschi, Sandy
14:15 bis 15:30	Entspannen & Wohlfühlen Annegret, Miriam	Kaha & Klangschalen Meditation Elfie	Yoga Michaela St.	Pilates/Ball & Fußmassage Uschi	

3. Wahl - aus organisatorischen Gründen:

9:30 bis 10:30	X-Do Michaela	Wirbelsäulen Gymnastik Luzie	Pilates Uschi	DrumsAlive Karo	
10:45 bis 11:45	Line-Dance (Anfänger) Elfie, Renate	Step by Step (Anfänger) Sabrina	BodyWorkout "Ran ans Hüftgold" Uta	AeroStep Workout Kathrin	Fit im Wald Sandy, Uschi
13:00 bis 14:00	Dance Aerobic Kathrin, Miriam	Step² (Fortgeschr.) Michaela	 Uta	Redondo Plus Renate	Achtsamkeit im Wald Uschi, Sandy
14:15 bis 15:30	Entspannen & Wohlfühlen Annegret, Miriam	Kaha & Klangschalen Meditation Elfie	Yoga Michaela St.	Pilates/Ball & Fußmassage Uschi	



Wir freuen uns auf euch!

Am Verkaufsstand von

 **INTERSPORT**
WOLFSTETTER

ist nur **Barzahlung** möglich!