



Turngemeinde

Nieder-Roden 1905 e. V.



BODY-FIT

Body-Fit ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das durch abwechslungsreiche Übungskombinationen den ganzen Körper trainiert. Inhalte der Übungsstunden sind Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po, Rückenstärkung und Übungen zur Verbesserung der Koordination durch Step-Aerobic und Beweglichkeit sowie Dehn- und Entspannungstechniken.

Termin: Mittwochs
18.15 – 19.15 Uhr
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring

Dauer: 15 Übungseinheiten à 60 Minuten
(Start: 18.08.2010 – letzte Übungsstunde: 08.12.2010)
Bitte beachten: Am 13.10 und am 20.10. findet kein Body-fit statt.

Trainerin: Kerstin Ertl,
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Fachtrainerin für Wirbelsäulengymnastik,
Step-Master Diplom, Pilates Trainerin

Gebühr: Vereinsmitglieder 15 € (Zuzahlung)
Nichtmitglieder 60 €

Nichtmitglieder weisen wir darauf hin, dass sie während des Kurses nur über ihre private Unfallversicherung versichert sind. Wir müssen für Nichtmitglieder jegliche Haftung ausschließen. Hierin eingeschlossen ist die Kursleiterin.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Body-Fit“ für mittwochs in der Zeit von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr im Vereinsheim TG-Roden, Breitwiesenring an. (Start 18.08.2010)

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Tel. _____ Mitglied JA NEIN

email _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 15 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum _____ Unterschrift _____