

TuRa Fitnessstag 2020 - Anmeldung

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Fitnessstag am

Sonntag, den 9.2.2020
10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

Ich möchte folgende Kurse besuchen (bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Zumba Tanz und Fitness zu lateinamerikanischer Musik	10.00 – 10.30 Uhr oder	<input type="checkbox"/> Power Core Dynamisches Training der körperlabilisierenden Muskulatur
--	----------------------------------	--

<input type="checkbox"/> Step Aerobic Die kleine Hürde mit großer Wirkung	10.40 – 11.10 Uhr oder	<input type="checkbox"/> Entspannung Genieße eine kleine Auszeit
--	----------------------------------	---

<input type="checkbox"/> Pound Ganzkörperworkout zur Musik mit Ripstix zum Trommeln	11.20 – 11.50 Uhr oder	<input type="checkbox"/> Fasziendehnung Nutze die enorme Heilkraft des Bindegewebes
--	----------------------------------	--

11.50 – 12.15 Uhr
Pause, wir reichen eine kleine Stärkung

<input type="checkbox"/> Kardio Präventives Ausdauertraining für Jung und Alt	12.20 – 12.50 Uhr oder	<input type="checkbox"/> Rückenfit Gelenkschonende Übungen für den gesamten Körper mit dem Schwerpunkt Rückenmuskulatur
--	----------------------------------	--

<input type="checkbox"/> Aroha Stick/Doublestick Tanz dich fit mit dem Kriegstanz der Maori	13.00 – 13.30 oder	<input type="checkbox"/> Pilates Ein sanftes Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf der Stabilisierung der Körpermitte
--	------------------------------	---

13.40 - 14.10
Fitness-Finale mit allen Übungsleiter/innen und Teilnehmer/innen

14.15 – XXX Uhr
Buffet
super leckeres Fitness-Buffer

Kosten: TuRa-Mitglieder: 20,00 €, Nichtmitglieder: 25,00 €
begrenzte Teilnehmerzahl

Verbindliche Anmeldung mit Zahlung der Gebühr bis 24.1.20 im TuRa Büro, Brunebecker Straße 71, Witten