

Beginn
08:40- 08:55 Uhr

Warm up

Kadda und Nina

TV Halle

09:00- 10:00 Uhr	FIT 1	Bauch-Beine-Po Extreme	Roswitha	TV Halle
	FIT 2	Zumba	Camilia	Schulturnhalle
	FIT 3	Kettlebelltraining	Christian	Fitnessraum
	FIT 4	Yin Yoga	Simone	Mehrzweckraum
10:15- 11:15 Uhr	FIT 5	Power Pilates	Ellen	TV Halle
	FIT 6	Toso X	Sandra	Schulturnhalle
	FIT 7	Barre Workout	Jula	Fitnessraum
	FIT 8	Einführung ins Pilates	Anna	Mehrzweckraum
11:30- 12:30 Uhr	FIT 9	Wohlfühlyoga	Simone	TV Halle
	FIT 10	Aerodance	Malte	Schulturnhalle
	FIT 11	Boxen	André	Fitnessraum
13:00- 14:00 Uhr	FIT 12	3D-Rücken	Malte	Schulturnhalle

VERBINDLICHE ANMELDUNG

Name _____

Adresse _____

e-mail _____

TV-Mitglied

JA
6,00€

NEIN
10,00€

ICH NEHME AN FOLGENDEN ARBEITSKREISEN TEIL:

FIT 1 FIT 4 FIT 7 FIT 10
 FIT 2 FIT 5 FIT 8 FIT 11
 FIT 3 FIT 6 FIT 9 FIT 12

(bitte ankreuzen)

Bitte beachte, dass immer mehrere Kurse parallel laufen!

ANMELDUNGEN...

... BEIM ÜBUNGLEITER:

die Teilnahmegebühr ist bar in einem Umschlag mit der Anmeldung abzugeben.

... ONLINE:

über: fitnesstag@tvoo.de, die Gebühr ist zu überweisen auf das Konto des Turnvereins:
IBAN: DE35 5509 1200 0084 431800
BIC: GENODE61AZY

Mitzubringen: reichlich zu Trinken, Sportkleidung, Handtuch und viel Motivation

WIR FREUEN UNS AUF DICH!