

FIT IN DEN TAG

DER Fitness-Kurs am Vormittag!

Gleich den Morgen mit ein bisschen Sport beginnen und dann kann der Tag kommen! Quer durch alle Bereiche des Fitness-Trainings - das Powerprogramm am Vormittag. Von allem ist etwas dabei - im Cardio-Bereich Step, Tai-Bo, Aerobic und zur Kräftigung Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken mit oder ohne Handgeräte. Alles für Anfänger geeignet, so das keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind! Ein tolles Ausdauer- und Kräftigungstraining!

**ab dem 19.08.2010 an jedem Donnerstag ab 8.00 Uhr
in der Carl-Schill-Turnhalle, Osthofen.
Der Kurs beinhaltet 12 Zeitstunden.**

Die Kursgebühr beträgt für	TGO-Mitglieder	€ 15,--
	TGO-Nichtmitglieder	€ 40,--

Rückfragen und Anmeldungen bei Susanne Hamscher
Dornfelderstr. 16, 67574 Osthofen
Tel.: 06242/990140

oder im Internet unter www.tg-osthofen.de

ANMELDUNG „Fit in den Tag“

Ich möchte am Kurs „Fit in den Tag“ teilnehmen.

TGO Mitglied

Nichtmitglied

Versicherungsbetrag bei Nichtmitgliedern wird separat an die Versicherung abgeführt und ist im Kursbeitrag enthalten. Bei falschen Angaben entfällt der Versicherungsschutz! Gleichzeitig berechtige ich mit meiner Unterschrift die TGO Abteilung Turnen einmalig zum Einzug der Kursgebühr in Höhe von
€ _____

Eine Rückerstattung bei Nichtteilnahme oder Abbruch während des laufenden Kurses ist nicht möglich!

Bitte vollständig ausfüllen!!! Wir bitten um die Richtigkeit der Angaben.

NAME: _____ VORNAME: _____

ANSCHRIFT: _____

TELEFON: _____ GEB.-DAT.: _____

KONTO-NR.: _____ BLZ: _____

BANKVERBINDUNG: _____

UNTERSCHRIFT: _____