

TAI - BO der ultimative - Fitness-Kick!!

Mit viel Power starten wir in einen neuen Tai-Bo-Kurs. Noch nicht ausprobiert!? Dann wird's aber Zeit, denn beim „in die Luft schlagen und treten“ könnt Ihr jede Menge angestauter Aggressionen loswerden und so ganz nebenbei werden Arme, Bauch, Beine und Po gekräftigt, sowie jede Menge Kalorien verbrannt! DAS Ausdauertraining auch für Anfänger und Einsteiger.

**Ab dem 20.08.10 jeden Freitag ab 20.00 Uhr
in der Carl-Schill-Turnhalle, Osthofen.**

Die Kursgebühr für 12 Stunden beträgt für TGO-Mitglieder € 15,-- (€ 20,--)
TGO-Nichtmitglieder € 40,-- (€ 50,--)

Rückfragen und Anmeldungen bei

Susanne Hamscher

Dornfelderstr. 16, 67574 Osthofen

Tel.: 06242/990140

oder im Internet unter: www.tg-osthofen.de

!!!! ACHTUNG - NEU !!!!

Wer möchte verlängert das ganze um eine halbe Stunde! Mit gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken - mit oder ohne Handgeräte. Da wir durch die vorgehende Stunde schön aufgewärmt sind, werden alle Übungen sehr effektiv - dabei soll kein Muskel zu kurz kommen! Für die Erweiterung zahlen alle Nichtmitglieder einen Aufpreis von € 10,-- und alle Mitglieder € 5,--.

ANMELDUNG TAI-BO - Kurs

Ich möchte am TAI-BO Kurs teilnehmen.

TGO Mitglied	TAI-BO-Erfahrung	JA	Kräftigung	JA
Nichtmitglied		NEIN		NEIN

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 Richtigkeit der Angaben.

NAME: _____ VORNAME: _____

ANSCHRIFT: _____

TELEFON: _____ GEB.-DAT.: _____

KONTO-NR.: _____ BLZ: _____

BANKVERBINDUNG:

UNTERSCHRIFT: _____