

TAI - BO - Fitness-Boxen!!

Ein umfassenderes Körpertraining als Tai-Bo gibt es kaum. Die Schläge definieren Arme und Beine, die aufrechte gespannte Haltung stählt Rumpf, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die tiefen Ausfallschritte formen den Po und die hinteren Oberschenkel. Man ist ständig in Bewegung, was gut ist für den Fettabbau! Bei diesem Training fließt der Schweiß ordentlich. Also auf geht's, wenn du es liebst, an deine Belastungsgrenze zu gehen - dann sehen wir uns zum Beginn des neuen Kurses:

**Ab dem 04.11.11 jeden Freitag ab 20.00 Uhr
in der Carl-Schill-Turnhalle, Osthofen.**

Die Kursgebühr für 12 Stunden 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 TAI-BO - Kurs

Ich möchte am TAI-BO Kurs teilnehmen.

TGO Mitglied

TAI-BO-Erfahrung JA

Nichtmitglied

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: _____

KONTO-NR.: _____

BLZ: _____

BANKVERBINDUNG:

UNTERSCHRIFT: _____