



Turngemeinde

Nieder-Roden 1905 e. V.



BODY-FIT für Fortgeschrittene

Body Fit ist ein Workout bei dem Bauch, Beine, Po sowie der Oberkörper gekräftigt wird. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, hier finden sich Elemente aus der Aerobic und Step-Aerobic wieder. Eine abwechslungsreiche Übungsauswahl mit verschiedenen Geräten erwartet Sie!

Termin: Mittwochs
18.00 – 19.00 Uhr
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring

Dauer: 16 Übungseinheiten à 60 Minuten
(Start: 14.05.2014 – letzte Übungsstunde – 10.09.2014, kein Bodyfit am 30.07. und 03.09.2014)

Trainerin: Sabrina Lautenschläger
staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Gebühr: Vereinsmitglieder 32 € (Zuzahlung)
Nichtmitglieder 80 €

Überweisung für Nichtmitglieder bis 5. Juni 2014 auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der Sparkasse Dieburg, IBAN: DE46508526510055109151, BIC: HELADEF1DIE

Weitere Informationen finden Sie unter www.tgniederroden.de.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Body-Fit“ für mittwochs in der Zeit von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr im Vereinsheim der TG-Roden, Breitwiesenring, an. (Start 14.05.2014)

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Tel. _____ Mitglied JA NEIN

email _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 32 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum _____ Unterschrift _____