

Fitness- und Wellnessstag

„Zeit für mich“

Fit & Fun für Jedermann
3. März 2012

Anmeldung

Zehn verschiedene Workshops stehen zur Auswahl. Bitte kreuzt eure Wunsch-Workshops einfach an.
In der Cafeteria bieten wir euch Kaffee, Kuchen und kalte Getränke.
In der Mittagspause gibt es Salat vom Büffet

Beginn: 9:00 Uhr						
		X		X		X
Uhrzeit	Workshop		Workshop		Workshop	
9:30 - 10:45	Step-Aerobic		Osteoporose-Prävention			
11:10 - 12:25	3/4-Takt		Pilates und Rückengesundheit		XCO® SHAPE Total-Body-Workout	
12:25 - 13:30	Mittagspause					
13:30 - 14:45	Flow-Tonic®		Flexi-Bar			
15:10 - 16:25	Drumming Beats - Trommel dich fit!		Two For Live		Aqua-Fitness - effektiv & gesund	
16:30 - 17:00	Entspannung					

Vor-/Nachname

Telefon/Fax

Geburtsdatum

eMail

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Bei zu geringer Teilnahme kann der jeweilige Kurs leider nicht stattfinden.
Falls die ausgewählten Workshops belegt sind, bin ich mit der Zuordnung zum freien Workshop einverstanden.

Datum

Unterschrift

Die Teilnahmegebühr von 28,- bzw. 15,- Euro ist bei der Anmeldung fällig

Mitzubringen sind: Handtuch, Sportbekleidung, Sportschuhe

Anmeldeformular bitte zurücksenden an:

Martina Steck, Panoramastraße 38, 70794 Filderstadt-Plattenhardt

oder per Mail an: fitundgesund.al@googlemail.com / fitundgesund.mm@googlemail.com / fitundgesund.ms@googlemail.com