

Anmeldeschluss ist der 05.03.2023

Anmeldungen per Post, eingescannt per Mail oder bei den Trainer abgeben.

Ermächtigung zum Bankeinzug – Informationen:

Für die genannte Veranstaltung ermächtigt Du uns, Gym and Dance e.V. Mühlacker, Zahlungen von deinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weist Du dein Kreditinstitut an, die von Gym and Dance e.V. Mühlacker auf Dein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die Teilnahmegebühren werden abgebucht.

Kontakt

Gym and Dance e.V. Mühlacker

Geschäftsstelle
Postfach 11 19
75401 Mühlacker

Telefon: 07041 / 80 99 948

Email: info@gymanddance.de

www.gymanddance.de

facebook.com/Gym.and.Dance



...Wir freuen uns auf Dich!



Fit4Frühling

18. März 2023

Turnhalle der Mörike-Realschule Mühlacker



Unsere Trainerinnen

Andrea Förster

Pilates-Trainerin, Trainerin im Bereich „Tanz, Gymnastik, Rhythmus“, uvm.

Carmen Müller

KAHA®-Instructor, ZUMBA®-Instructor, Trainerin im Bereich „Tanz, Gymnastik, Rhythmus“, uvm.

Christine Ruoff

Fitness-Trainerin, Indoor Cycling und Group Fitness Workout Instructor

Esther Jacoby-Celik

Group Fitness Instructor, Pilates-Trainerin

Madeleine Amos-Nabrotzki

Staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Sport- und Bewegungstherapeutin, Rückenschultrainerin, uvm.

Manuela Röse

Trainerin Aerobic und Fitness

Sandra Manovski

Diplom-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Valerie Meeh

Barre Concept®- Trainerin, Trainerin im Bereich „Tanz, Gymnastik, Rhythmus“, Kampfrichterin Dance, Pilates-Trainerin, uvm.



Unser Programm

09:00	Come Together gemeinsames Warm Up	
09:45 – 10:30	[WS1] Fatburner Workout mit Hanteln Christine	[WS2] Step Aerobic Sandra
10:45 – 11:30	[WS3] Fun Tone Madeleine	[WS4] Barre Concept® Valerie
11:45 – 12:30	[WS5] Aerobic Manuela	[WS6] Hula Hoop Christine
12:30 – 13:30	Mittagspause	
13:30 – 14:15	[WS7] Zumba Carmen	[WS8] Funcnaitonal Fitness / Intervall Esther
14:30 – 15:15	[WS9] Rücken-Fit Sandra	[WS10] Tabata Manuela
15:30 – 16:15	[WS11] Pilates Beginner Andrea	[WS12] Mobility & Stretch Madeleine
16:30	Gemeinsamer Ausklang KAHA®	

Deine Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für Fit4Frühling 2023 am 18. März 2023 an und buche:

09:45 – 10:30: WS1 WS2
 10:45 – 11:30: WS3 WS4
 11:45 – 12:30: WS5 WS6
 13:30 – 14:15 WS7 WS8
 14:30 – 15:15 WS9 WS10
 15:30 – 16:15 WS11 WS12

Teilnahme ohne Mittagessen: € 25

Teilnahme mit Mittagessen (Salatbuffet): € 30

Persönliche Angaben (Bitte in Druckbuchstaben):

Frau Herr

Name/Vorname: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Ermächtigung zum Bankeinzug:

Name der Bank: _____

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für Fit4Frühling 2023 an. Ebenso ermächtige ich Gym and Dance e.V. Mühlacker, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen (genaue Informationen auf der Rückseite).

Ort, Datum und rechtsverbindliche Unterschrift

Auf unserer Webseite www.gymanddance.de findest Du ausführliche Beschreibungen zu den Kursinhalten.