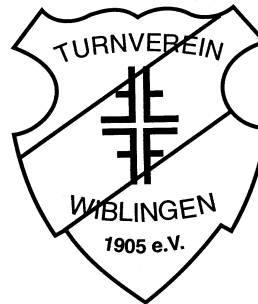


Fit und mit Power in den Frühling

Info unter
☎ 0731/41407
info@tv-wiblingen.de

TV Wiblingen
1905 e.V.
Wiblinger Ring 4
89079 Ulm



*Lissy Fleiner
DTB Trainerin*

*Sabine Kröner
Liz. Übungsleiterin*

Programm:

Fitbox (A)

14.00 – 15.00 Uhr

Mit einfachen Boxtechniken und viel Spaß fördern Sie Ihre Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit und vieles mehr. Kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbrennen dabei viele Kalorien.

Pause 15.00 – 15.30 Uhr

mit Powersnack

BBP (Bauch/Beine/Po) (B)

15.30 – 16.30 Uhr

„Geben Sie Ihrem Körper Form“
Funktionsgymnastik mit Musik. Machen Sie Ihren Körper fit und bauen die Muskulatur auf.

*Eve Köstner
Liz. Übungsleiterin*

Preis: 15,- €

Anmeldeschluß: 18.03.2010

Step-Aerobic (C)

14.00 – 15.00 Uhr

“Spaß am Step mit Köpfchen“
Mit flotten Beats und zahlreichen Variationen wird die Muskulatur trainiert.

Pause 15.00 – 15.30 Uhr

mit Powersnack

Tai Chi (D)

15.30 – 16.30 Uhr

Harmonische Bewegungen, Ausgleich zu Leistungsdruck und Alltagsstress.

*Jürgen Gruhler
Liz. Übungsleiter*

Öffnungszeiten Fitnessraum:

Mo – Do. 8.30 – 11.30 Uhr

Mo. – Fr. 16.30 – 20.30 Uhr

Anmeldeformular:

TV Wiblingen 1905 e. V
Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Tel. 0731 / 41407, Fax. 0731 / 48 26 14

Name: _____

Vorname: _____

Kursauswahl: A B C D

Telefon: _____

Alter: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Einmalige Einzugsermächtigung

für den Work-Shop am 20.03.2010

Name: _____

Vorname: _____

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Bank: _____

Hiermit ermächtige ich den TV Wiblingen 1905 e.V. einmalig den Unkostenbeitrag von 15,- € für den Work-Shop am 20.03.2010 von meinem Konto einzuziehen.

Datum: _____ Unterschrift _____