

Rückenfit „intensiv“

Ein Bewegungsprogramm für Fortgeschrittene zur Kräftigung der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparates.

Beginn: jeden Dienstag

**18. September 2018
von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr
in der Grundschule Elverdissen.**

Der Kurs umfasst 10 Übungsabende über 60 Min. Dauer.

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie.

Wir stärken Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit mit Musik, Kleingeräte und Spiele.

Kostenbeitrag für Mitglieder im CVJM : frei EUR
Kostenbeitrag für Nichtmitglieder : 40,00 EUR
*Bankverbindung CVJM Elverdissen: Sparkasse Herford
IBAN DE48 4945 0120 0112 0016 56
BIC WLAHDE44XXX*

Weitere Informationen und Anmeldung
Heike Gallig-Schuster, Sandstraße 69, Tel. 276795 /Fax 2756010
E-Mail: heike.galling@gmx.de

ANMELDEFORMULAR - bitte abtrennen -

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Kursangebot „Rückenfit „intensiv“ und verpflichte mich, die festgesetzte Kursgebühr zu zahlen.

Name Vorname

Straße Ort

Telefon/E-Mail Geb.-Datum

Datum Unterschrift

_____ CVJM-Mitglied _____ Nichtmitglied

_____ Barzahlung _____ per Überweisung

Bitte beachten:

- Sie erhalten keine Rechnung und keine Anmeldebestätigung.
- Falls der Kurs bereits belegt ist oder sich eine Änderung ergibt, erhalten Sie eine Benachrichtigung.
- Die Kursgebühr ist spätestens in der ersten Übungsstunde zu entrichten.
- Falls die Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen nicht erreicht wird, kommt der Kurs nicht zustande und die Gebühr wird erstattet.
- Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen.

Abzugeben bei:
Heike Gallig-Schuster, Sandstraße 69, 32052 Herford