

Kursinfo- und Anmeldung

Cardio Boxing

für Frauen und Männer (ab 16 Jahren)

High Intensity Training

„Es ist wichtig, sich selbst immer wieder neu herauszufordern“

Eine Mischung aus Cardio Boxing, Krafttraining und intensivem Stretching hilft uns, unseren emotionalen Fluss zu verändern. Wie bei einer Choreografie werden die Übungen direkt aufeinanderfolgend und fließend miteinander verbunden. Die Auslagen, Moves und Positionen sind aufeinander aufbauend oder gehen harmonisch ineinander über. Das Hauptziel ist das trainieren neuer und besserer Haltungen und umwandeln von Stress in innere Kraft, Stärke und mehr Beweglichkeit.

Kursanmeldung: **Cardio Boxing**

Name:

Vorname:

Strasse.: Nr.:

PLZ: Ort:

Telefon:

Email:

Geburtsdatum:

TV-Mitglied: Ja Nein

Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.

.....
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:

TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Weinbergstr. 16, 55268 Nieder-Olm
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.



Informationen:

Leitung:

Ann-Kathrin-Helbach

(Lizenzierte Übungsleiterin u. Personal Coach)

Beginn: Dienstag, **07.05.2019**

Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Heinz Kerz Gymnastikhalle

Dauer: 8 Termine

Kosten:

16 EUR für TV-Mitglieder

64 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

TV Nieder-Olm

BIC: MVBMD55

IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:

Cardio Boxing

und Name des/der Teilnehmers/in