

## SEPA-Lastschriftmandat

---

Ich ermächtige den Turngau Achalm e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turngau Achalm e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Kontoinhaber
Straße/Hausnummer
PLZ/Ort

### Bankverbindung

IBAN
------

BIC
-----

Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den allgemeinen Datenschutzbestimmungen. Die vollständigen ABG sind unter [www.stb.de](http://www.stb.de) einzusehen. Die ABG, insbesondere die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

---

Datum, Unterschrift

## Veranstalter Turngau Achalm

Rückfragen bitte an  
Christina Dreher  
Albstraße 15, 72581 Dettingen  
Telefon: 07123 / 8559  
Email: [frauen@turngau-achalm.de](mailto:frauen@turngau-achalm.de)

### Anmeldung an

Turngau Achalm, Geschäftsstelle  
Klosterstraße 34, 72793 Pfullingen  
Email: [info@turngau-achalm.de](mailto:info@turngau-achalm.de)

Meldeschluss: 3. Februar 2024

Teilnehmerzahl begrenzt

Gebühr: 45,00 €

Bewirtung: Verpflegung und Mittagessen ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Kaffee, Tee und Getränke können erworben werden.



## FRAUEN-VITAL-TAG

**3. MÄRZ 2024**  
**9.00 UHR - 16.00 UHR**

**STEINBÜHLHALLE**  
Sonnenstraße 2  
72820 Sonnenbühl-  
Udingen

## PROGRAMM

### ELLEN BRODBECK

Seit vielen Jahren bin ich als Trainerin im Fitnessbereich für die beiden Vereine TV Neuhausen sowie TuS Metzingen in Kooperation mit der vhs Metzingen aktiv. Neben der Aerobictrainerlizenz habe ich Ausbildungen im Bereich Entspannung, Intensive Yoga sowie als deepwork-Instructor absolviert. Im Yoga und seinem achtgliedrigen Pfad habe ich nun meinen Weg gefunden und freue mich, dass ich ihn neben der eigenen Praxis auch an andere weitergeben darf.

### PATRICIA PALMIERO-RUTHARDT

Mein Name ist Patricia Palmiero-Ruthardt und ich bin Physiotherapeutin von Beruf. Seit ca. 20 Jahre tanze und unterrichte ich Salsa, Merenque und Bachata. In diesen beiden Einheiten werden wir uns zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merenque und Bachata bewegen. Wir lernen Grundschrifte, einfache Drehungen, kombiniert mit Armbewegungen. Die Einführung endet mit einer kleinen Choreographie.

## ZEITPLAN

9.00 Uhr	Start mit Begrüßung
9.15 Uhr	Yin Yoga Ellen Brodbeck
10.15 Uhr	Pause
10.30 Uhr	Stepp Aerobic Ellen Brodbeck
11.30 Uhr	Mittagspause (gemeinsames Essen)
13.00 Uhr	Tanz Patricia Palmiero Ruthardt
14.00 Uhr	Pause
14.15 Uhr	Tanz Patricia Palmiero Ruthardt
15.15 Uhr	Pause
15.30 Uhr	Entspannung Ellen Brodbeck
16.00 Uhr	Ende

### Bitte mitbringen:

Yogamatte, Gymnastikmatte  
dicke Socken  
Kissen und Decke  
Kaffeebecher und Trinkglas

Turngau Achalm  
Geschäftsstelle  
Klosterstraße 34, 72793 Pfullingen

### Verbindliche Anmeldung

zum Frauen-Vital-Tag des  
Turngaus Achalm am 3. März 2024  
in Sonnenbühl-Undingen

Name, Vorname
Straße/Hausnummer
Postleitzahl/Ort
Telefon
Email
Verein

*nur gültig mit SEPA-Lastschriftmandat*

Datum, Unterschrift

Meldeschluss: 3. Februar 2024