

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 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
Termin	9. März 2025
Ort	Sporthalle TSV Urach, Zittelstatt 6 72574 Bad Urach
Gebühr	45,00 €
Verpflegung	Mittagessen ist in der Teilnahmegebühr enthalten, Getränke können erworben werden.
bitte mitbringen	Gymnastikmatte, Decke, Handtuch, wenn vorhanden Terra-Band Yoga-Block Yoga-Gürtel
außerdem wichtig	die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Rückfragen bitte an	Christina Dreher Albstraße 15 72581 Dettingen Telefon: 07123 / 8559 Email: frauen@turngau-achalm.de



FITNESS-TAG
EIN TAG FÜR MICH
9. MÄRZ 2025

REFERENTIN: GABI BITZER

MELDESCHLUSS: 2. FEBRUAR 2025



Steckbrief - kurz & bündig

- Staatlich anerkannte Gesundheitstrainerin - Prävention
- DTB - Pilatestrainerin Yogalehrerin RYT 200 YA
- Yogalehrerin RYT 500 YA (Moveo respiro Stuttgart - in Ausbildung)
- YIN Yogalehrerin (Ausbildung bei Stefanie Ahrend)
- DTB Kursleiterin Entspannung
- DTB - Rückentrainerin
- Personaltrainerin
- Groupfitness-Trainerin Functional Training Expertin
- Flexibar Advanced Trainerin
- XCO Trainerin für Walking/Running und Groupfitness
- Bildungsreferentin im STB und WLSB
- Ausbilderin IHK (AEVO)

Dieser Fitness Tag soll euch die aktuellen Bewegungskonzepte nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen vorstellen und einfach gut tun.

Folgendes Programm erwartet Euch:

9.15 Uhr	Warm Up für alle
9.30 Uhr	Functional Training (60 Minuten)
Kleine Pause/umziehen	
11.00 Uhr	Fitter Rücken - Fitte Faszien (70 Minuten)
Mittagessen	
13.30 Uhr	HATHA Yoga Balance (60 Minuten)
Kleine Pause/umziehen	
15.00 Uhr	YIN Yoga + Faszientraining mit Yogagurt/RELAX (75 Minuten)

Verbindliche Anmeldung zum Fitness-Tag Turngau Achalm am 9. März 2025

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

nur gültig mit SEPA-Lastschriftmandat

Datum, Unterschrift

Bitte pro Person eine Anmeldung verwenden und schriftlich oder per E-Mail an die Geschäftsstelle schicken.

TURNGAU ACHALM, Geschäftsstelle
Klosterstraße 34, 72793 Pfullingen
Email: info@turngau-achalm.de