

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	5. März 2023
Ort	Rienzbühlhalle Kohlberger Str. 21 72661 Grafenberg
Gebühr	45,00 €
Bewirtung	TSV Grafenberg
Verpflegung	Mittagessen ist in der Teilnahmegebühr enthalten, Getränke können erworben werden.
bitte mitbringen	Gymnastikmatte, Decke, Handtuch, Wechselkleidung
außerdem wichtig	zur Lizenzverlängerung können 6 LE geltend gemacht werden die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Rückfragen bitte an	Christina Dreher Albstraße 15 72581 Dettingen Telefon: 07123 / 8559 Email: frauen@turngau-achalm.de



FITNESS-TAG

5. MÄRZ 2023

REFERNTIN: GABI BITZER

MELDESCHLUSS: 5. FEBRUAR 2023



Steckbrief - kurz & bündig

- Staatlich anerkannte Gesundheitstrainerin - Prävention
- DTB - Pilatetrainerin Yogalehrerin RYT 200 YA
- Yogalehrerin RYT 500 YA (Moveorespiro 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.

Folgendes Programm erwartet Euch:

9.15 Uhr	Warm Up für alle
9.30 Uhr	Functional Training (60 Minuten)
11.00 Uhr	Fitter Rücken - Fitte Faszien (50 Minuten)
13.30 Uhr	Yoga Balance (60 Minuten)
15.00 Uhr	SMR - Self Myofascial Release - Entspannung mit den Triggerbällen (50 Minuten)

Verbindliche Anmeldung zum Fitness-Tag Turngau Achalm am 5. März 2023

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