

FrauenFitnessTag in Hemmoor

Veranstalter: SC Hemmoor, Am Schulzentrum 10, 21745 Hemmoor

**Wann: Samstag, den 21.04.2018 in der Zeit zwischen 09:30 Uhr - 14:45 Uhr**

**Wo: Turnhalle Am Gymnasium**

**Wer: Frauen und Mädchen, die neugierig auf Sport sind - ab 14 Jahren ☺**

                                              **Angebot 1**                    **Angebot 2**

**Ladies Area                 Join` Kim**

09:30 – 10:30                        Line Dance (Jenny)      Faszientraining (Kim)

10:45 – 11:45                        Line Dance (Jenny)      Strong Zumba (Kim)

**Mittagspause \*)**

12:30 – 13:30                        Kaha (Doris)                 Tabata (Kim)

13:45 – 14:15                        Pilates/Rolle (Ina)          Kamibo (Kim)

14:15 – 14:45                                   gemeinsames Cool down (Stretching und Entspannung)

**Angebot 3**

**Massagen by Christina Lein**, Hemmoor (Gebühr pro Massage: 20,00 Euro)

09:30 Uhr \*\* 10:00 Uhr \*\* 10:30 Uhr \*\* 11:00 Uhr \*\* 11:30 \*\* Mittagspause \*\* 13:00 Uhr \*\* 13:30 Uhr \*\* 14:00 Uhr

\*) Mittagsangebot: Müslibar für Alle

Teilnehmergebühr für die Kurse: *5,00 Euro* (am 21.04.2018 zu zahlen)

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch und Getränk (Wasser, Isodrink etc.)

**Bei Buchung einer Massage zusätzlich:** 2 große Handtücher

Ich, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Name, Vorname, Anschrift)

melde mich verbindlich zur Teilnahme am FrauenFitnessTag, 21.04.2018, für folgende/s Angebot/e an:

09:30 – 10:30               ( )    Line Dance (Jenny)      ( ) Faszientraining (Kim)

10:45 – 11:45               ( )    Line Dance (Jenny)      ( ) Strong Zumba (Kim)

12:30 – 13:30               ( )    Kaha (Doris)                 ( ) Tabata (Kim)

13:45 – 14:15               (   )    Pilates/Rolle (Ina)          ( ) Kamibo (Kim)

Massage um \_\_\_\_\_Uhr (meine Telefonnummer für die Terminbestätigung: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Info: Die Gebühr für die Massage in Höhe von 20,00 Euro wird direkt vor Ort mit Christina Lein abgerechnet.

Ich bin Mitglied im SC Hemmoor: ( ) ja ( ) nein

Datum Unterschrift

**Anmeldefrist bis: 18.04.2018 an: SC Hemmoor, Am Schulzentrum 10, 21745 Hemmoor oder auch online per e-mail:** **geschaeftsstelle@sc-hemmoor.de**