

Anmeldung / Preise

Bis zum 15.02.2012:
€ 20,- incl. Erfrischungen

Ab dem 16.02.2012:
€ 25,- incl. Erfrischungen

Per Überweisung auf das

Konto:

Die Sparkasse in Bremen

BLZ 290 501 01

Konto-Nr. 60 30 605

Verwendungszweck:

„Wellnesstag 2011+ Name“

Bei Rücktritt vor dem 01.03.2012 wird eine Bearbeitungsgebühr von € 10,- erhoben, danach ist die volle Gebühr zu zahlen.

TSV Farge-Rekum von 1890 e.V.
Rekumer Str.2
28777 Bremen
Tel: 0421 680548
Fax: 0421 6880507
E-Mail: tsv@tsv-farge-rekum.de
www.tsv-farge-rekum.de

- Bewegen
- Ruhe finden
- In Balance kommen
- Die Muskeln spüren
- Informationen rund um das Thema Gesundheit
- Vom Bremer Turnverband zur Lizenzverlängerung anerkannt

Mit freundlicher Unterstützung von:



FargeFIT präsentiert zum

neunten Mal den

Wellness-und Fitnessstag

am 17. März 2012

von 13:00 – 18:00 Uhr



neue Kurse

| Zeit | Halle | Zeit 1 | Zeit 2 | Info |
|--------------------|--------------------------------------|----------------------|-----------------|---------|
| 13.00-14.00 | <i>Aerobic - Spezial für alle!!!</i> | | | |
| 14.20-15.00 | Flexi-Bar® | Brasil® Workout | Yoga | |
| 15.20-16.00 | Drums Alive | Chi - Ball | Yoga | Vortrag |
| 16.20-17.00 | Body Balance | Beckenbodengymnastik | Rückentraining | |
| 17.20-18.00 | Bauch total | Klangschalen | Entspannungsüb. | |

Kursbeschreibungen A – Y:

- Balance-Pads®:** sanfte Balance-Übungen und Schulung der Tiefensensibilität
- Bauch total:** Spezialeinheit für die geraden, schrägen und queren Bauchmuskeln
- Beckenbodengymn.:** Bauchmuskel – und Beckenbodentraining
- Body Balance:** Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht
- Brasil®:** das kleine Schüttelwunder mit einer Füllung aus Luft und Gewicht
- Chi-Ball:** fließende Bewegungen mit dem federleichten Chi-Ball
- Drums Alive:** Endlich Trommeln! Spaß mit dem Fitball und Drumsticks
- Entspannung:** zur Ruhe kommen
- Flexi-Bar®:** neue Übungen mit dem schwingenden Stab
- Klangschalen:** der Name sagt alles... in sich kehren
- Rückengymn.:** Rückenspezial mit Kräftigung
- Qi-Gong:** eine kurze Sequenz zum Kennenlernen
- Vortrag:** Informationen zu einem sportlichen Thema
- Yoga:** ein sportlicher Einblick in diese Lebensweise



Anmeldung:

Hiermit melde ich mich für den 9.Wellnesstag bei FargeFIT am

17. März 2012 verbindlich an:

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

ÜbungsleiterIn: ja nein

- Ich buche bei Zahlung (Überweisung) und Anmeldung bis zum 15.02.2012 zum Frühbucherpreis von € 20,00
 - Ich buche bei Zahlung (Überweisung) und Anmeldung nach dem 16.02.2012 für € 25,00
- Bei Rücktritt vor dem 01.03.2012 wird eine Bearbeitungsgebühr von € 10,00 erhoben, danach ist die volle Gebühr zu zahlen

Veranstaltungen: 1.Wahl 2.Wahl

14:20- 15:00 _____

15:20- 16:00 _____

16:20- 17:00 _____

17:20- 18:00 _____

Die Teilnahme wird nur reserviert bei vollständig sowie unterschriebener Anmeldung und Eingang des Teilnahmebetrages. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an:

Datum: _____ Unterschrift: _____