

Anschrift: Märkischer Turngau e.V. • Ottner • Boeler Straße 86 • 58097 Hagen
Tel.: 0 23 31 / 8 44 06 • FAX: 0 23 31 / 8 44 36 • Internet: www.maerkischer-turngau.de
Bankverbindung: Kontonummer 37 37 38 • Stadtparkasse Witten (BLZ 452 500 35)

14. Aktionstag für Frauen und Mädchen

Samstag, 18. Februar 2012, 14 Uhr in den Breckerfelder Sporthallen

Einlass ab 13 Uhr – Eingang Sportplatz

Teilnahmegebühr: 15,- €, am Veranstaltungstag zu zahlen

Programm: Jede Teilnehmerin kann entweder einen Workshop oder maximal drei Arbeitskreise besuchen:

- Workshop Selbstverteidigung
- Workshop Walking / Nordic Walking
- AK 1: T-Bow
- AK 2: Krafit (Ausdauer und Kraft)
- AK 3: Zumba
- AK 4: Feldenkrais
- AK 5: Wasserfitness
- AK 6: Rund um die Gelenke
- AK 7: Indian Balance
- AK 8: Pilates mit dem Pilatesring
- AK 9: Pilates mit der Pilatesrolle
- AK 10: Massage für Füße und Beine
- AK 11: Entspannungsmassage
- AK 12: Entspannung

Anmeldung bis zum 5. Februar nur auf dem beigefügten Bogen!

Die Einteilung der Arbeitskreise erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen

Mit freundlichen Grüßen

Märkischer Turngau



Ira Pechtel-Nondorf
Vorsitzende

Ausrichter

Ingrid Möller
TuS Breckerfeld

Verantwortlich:
Ingrid Möller
Epscheider Straße 12
58339 Breckerfeld
0 23 38 / 13 46



14. AKTIONSTAG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

beim Turn- und Skiklub Breckerfeld



am SAMSTAG, 18. Februar 2012



ANMELDEFORMULAR

Von den angebotenen Arbeitskreisen wähle ich aus
(Bitte nur 1 Workshop oder 3 AK ankreuzen!):



A	<input type="checkbox"/>	Workshop Selbstverteidigung
B	<input type="checkbox"/>	Workshop Walking / Nordic Walking
1.	<input type="checkbox"/>	T-Bow
2.	<input type="checkbox"/>	Krafit (Ausdauer und Kraft)
3.	<input type="checkbox"/>	Zumba
4.	<input type="checkbox"/>	Feldenkrais
5.	<input type="checkbox"/>	Wasserfitness
6.	<input type="checkbox"/>	Rund um die Gelenke
7.	<input type="checkbox"/>	Indian Balance
8.	<input type="checkbox"/>	Pilates mit dem Pilatesring
9.	<input type="checkbox"/>	Pilates mit der Pilatesrolle
10.	<input type="checkbox"/>	Massage für Füße und Beine
11.	<input type="checkbox"/>	Entspannungsmassage
12.	<input type="checkbox"/>	Entspannung

Sollte ein Angebot (oder auch mehrere) schon ausgebucht sein, wähle ich als **Ersatz**

die Arbeitskreise Nr. oder Nr. oder Nr.

bzw. Ersatz – Workshop:

Name, Vorname, Tel. - Nr. und Alter

(.....Jahre)

Zur Anmeldung dieses Formular **ausgefüllt bis zum 05.02.2012** an
Ingrid Möller, Epscheider Str. 12 in 58339 Breckerfeld Tel.: 02338 / 1346 ;
per e-mail an moeller.dietmar@t-online.de