

# Fitness- und Wellnessstag

## „Zeit für mich“

TSV-Plattenhardt - Abteilung „Fit & Gesund“

17. April 2010

### Anmeldung

Neun verschiedene Workshops stehen zur Auswahl. Bitte kreuzt eure Wunsch-Workshops einfach an.

In der Cafeteria bieten wir euch Kaffee, Kuchen und kalte Getränke.

In der Mittagspause besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Essen im Weilerhaurestaurant.

**Beginn: 9 Uhr**

Uhrzeit	Workshop	X	Workshop	X	Workshop	X
9:30 - 10:45	Step-Aerobic		Two For Live: Magic Circel & Balance Pad			
11:00 - 12:15	Step-Aerobic im 3/4- Takt		Flexi-Bar-Wellness		XCO® Training	
12:15 - 13:30	<b>Mittagspause</b>					
13:30 - 14:45	Flow-Tonic®		Pilates und Rückengesundheit			
15:00 - 16:15	Drums Alive auf dem Pezzi-Ball		Rücken-Fit mit dem Physio-Tube			
16:30 - 17:00	<b>Entspannung total - für alle !</b>					

\_\_\_\_\_  
Vor-/Nachname

\_\_\_\_\_  
Telefon/Fax

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
eMail

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Wohnort

Bei zu geringer Teilnahme kann der jeweilige Kurs leider nicht stattfinden.  
Falls die ausgewählten Workshops belegt sind, bin ich mit der Zuordnung zum freien  
Workshop einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Die Teilnahmegebühr von 28,-- Euro ist bei der Anmeldung fällig

Mitzubringen sind:  
Handtuch, Sportbekleidung, Sportschuhe

Anmeldeformular bitte zurücksenden an:  
Martina Steck, Panoramastraße 38, 70794 Filderstadt-Plattenhardt  
oder per Mail an: fitundgesund.al@googlemail.com / fitundgesund.mm@googlemail.com /  
fitundgesund.ms@googlemail.com