

Sonntag-Spezial im Oktober 2009

Workshop für Step-Beginners & Choreographie-Interessierte

Ich biete Euch erstmalig ein sportliches Schmankerl am Wochenende an.

Termin	Sonntag 11.10..2009 Beginn 10:30 Uhr Ende: 13:30 Uhr Im Anschluss –Come together- in der Vereinskneipe (hier kann etwas gegessen werden)
Ort	Gym-Raum Sportverein Grün-Weiß-Rot e.V. Fleherstr. 220d 40223 Düsseldorf
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Grundschrirte im Step-Aerobic• Sukzessiver Aufbau einer leichten Choreographie (Theorie +Praxis)• Abschluss der Stunde mit Finale und Cooldown (dehnen und entspannen)
Zielgruppe	STEP-Interessierte oder die, die es werden wollen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Fit & gesund solltet Ihr sein, also keine akuten Beschwerden. Mindestalter: 16 Jahre
Gebühr	€ 5,- für Vereinsmitglieder € 10,- für Nichtvereinsmitglieder Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen <u>Bitte mitbringen:</u> Sportsachen (feste Hallen-Turnschuhe), Handtuch, Getränk (bitte in Plastikflasche)
Anmeldung	Eine verbindliche Anmeldung ist aus Planungszwecken erforderlich. Daher ist die Gebühr im Voraus zu bezahlen. Ihr erhaltet die Gebühr nur zurück, wenn der Workshop z.B. mangels Teilnehmer abgesagt werden muss (Info per Email). Bitte nutzt den Anmeldevordruck und übergibt diesen incl. Eurem Gebührenbeitrag bei Isabella Schulz oder Claudia Ballhausen oder im Geschäftszimmer zu den Bürozeiten ab.
Leitung	Isabella Schulz Tel. 0211-826-11669

Anmeldung

Workshop für Step-Beginners & Choreographie-Begeisterte

Hiermit melde ich mich zu dem Workshop am 11.10. verbindlich an:

Name	
Anschrift	
Telefon	
Email	

-----abtrennen-----

Bestätigung

Workshop für Step-Beginners & Choreographie-Begeisterte am 11.10.2009

Name Teilnehmer	
------------------------	--

Die Kursgebühr von Euro habe ich erhalten.

Datum

Unterschrift