



Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Gymnet oder per Mail an geli@kfz-braukmann.de ;
Angelika Braukmann, Dachsweg 3, 57223 Kreuztal



Bitte die gewünschten Arbeitskreise ankreuzen!

Nr.	Arbeitskreis		
1.	Flexi meets Aerobic		12.30 – 13.30 Uhr
2.	Pilates mit dem Flow Tonic		14.30 – 15.30 Uhr
3.	Video-Clip-Dance	Bitte Isomatten mitbringen!	12.30 – 14.00 Uhr
4.	Hip-Hop		14.30 – 16.00 Uhr
5.	Step für Einsteiger		12.30 – 14.00 Uhr
6.	Progressive Muskelentspannung		14.30 – 16.00 Uhr
7.	Gymnastik 50+		12.30 – 14.00 Uhr
8.	Tanzen und Singen		14.30 – 16.00 Uhr
9.	Beckenbodentraining überall		12.30 – 14.00 Uhr
10.	Bauch-Beine-Po		14.30 – 16.00 Uhr
11.	Indian Balance		12.30 – 14.00 Uhr
12.	Zumba		14.30 – 16.00 Uhr

Nr.	Arbeitskreis		
13.	XCO Walking		12.30 – 14.00 Uhr

Gesamtschule Eiserfeld	ab 16.00 Uhr Kaffeetrinken	ja - / nein
------------------------	-------------------------------	-------------

Name und Anschrift, sowie Bankverbindung eintragen

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße: _____ Wohnort _____

Tel.-Nr.: _____

Bankverbindung _____ : BLZ: _____ Kontonummer: _____

Verein _____

Der pauschale Kostenbeitrag von 7,-€ - wird über Gymnet vom Konto abgebucht

Datum, Unterschrift: _____