

ANMELDUNG 22. „fit und gesund“ Kongress am 15. Oktober 2022

VEREIN

NAME, VORNAME

ANSCHRIFT

PLZ, WOHNORT

Telefon | Email

WORKSHOP AUSWAHL (pro Zeitfenster bitte **max. einen** Workshop auswählen!!!)

8:30 bis 9:15 Uhr **Begrüßung | Get up an move – Teilnahme für alle**

9:30 bis 10:45 Uhr 01 Yoga 1

02 Wirbelsäulentraining

03 Fitness mit Köpfchen

11:15 bis 12:30 Uhr 04 Yoga 2

05 Step-Aerobic

06 BBP update

07 Cross Fit - Outdoor

12:30 bis 13:30 Uhr 08 a Power Hoop

08 b Power Hoop

08 c Power Hoop

13:30 bis 14:45 Uhr 09 Yoga 3

10 HIIT

11 Pilates Body Feeling

12 XCO - Walking

15:15 bis 16:30 Uhr 13 Yoga 2

14 Core Stability

15 Latino Dance

Hiermit ermächtige ich den Turngau Ostwürttemberg, die Kongressgebühr für den 22. „fit und gesund“ Kongress am 15. Oktober 2022 via Bankeinzug zu tätigen:

Kontoinhaber

IBAN

Ort, Datum Unterschrift

Stornierungsgebühren: Bis 7 Tage vor Kongress 5,00 € Bis 1 Tag vor Kongress 10,00 € Nichterscheinen ohne Abmeldung gesamte Kongressgebühr fällig