



# TV Werther 04 e.V.

Januar - April 2020



## Cindy Crawford

**Termin** **Mittwoch**  
**19.00 Uhr - 20.00 Uhr**

**Ort** Fitness Factory  
Engerstr. 12 - 33824 Werther

**Leitung** Oxana Schmidt

**Kursbeginn** 08.01.2020 - 01.04.2020  
**Kursdauer** 13 Kurstage à 60 min.

**Kursgebühr** **13,00 €** für Vereinsmitglieder\*  
**39,00 €** für Nichtmitglieder

Hier erwartet Sie ein breit gefächertes Programm, das die Themen Fitness und Figur miteinander verbindet. In diesem Kurs wird ein gezieltes Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte (z.B. Flexibar, XCO, Brasil) angeboten. Dazu gehören Stretch- und Entspannungstechniken. Selbstverständlich wird bei allen Übungen auf eine rückengerechte Ausführung geachtet.

## Step & More

**Termin** **Donnerstag**  
**Zeit** **20.15 Uhr - 21.30 Uhr**

**Ort** Sporthalle Mühlenstraße  
-Alte Halle-

**Leitung** Sylke Benndorf

**Kursbeginn** 09.01.2020 - 02.04.2020  
**Kursdauer** 13 Kurstage à 75 min.

**Kursgebühr** **16,25 €** für Vereinsmitglieder\*  
**48,75 €** für Nichtmitglieder

Dieser Kurs fördert Kondition, Koordination, Muskelkraft, Gewebestraffung und Beweglichkeit. Aerobic, Step-Aerobic, Krafttraining (teilw. mit Kleingeräten), Dehn- und Entspannungsübungen bilden eine ausgewogene Einheit.

**\*TV-Mitglieder mit einem Mindestjahresbeitrag von 52,00 €/Jahr**

Es zählt die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung bei den Kassierern.

Verbindliche Anmeldungen mit Angabe von Name, Anschrift und Bankverbindung bitte per Mail an [kurse@tv-werther.de](mailto:kurse@tv-werther.de) oder telefonisch bei Dagmar Jarosch 05203/6184



Angemeldete Kursteilnehmer/innen, die sich erst nach Kursbeginn wieder abmelden, bleiben zahlungspflichtig.

Da es sich jeweils um einen abgeschlossenen Kurs handelt, können wir kein Probetraining anbieten.