

WTB-SOMMER-CONVENTION



PROGRAMM

26. – 28. JUNI 2020
Landesturnschule Oberwerries/Hamm

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Nach einem Jahr Pause wegen des Landesturnfestes wird die WTB-Sommer-Convention 2020 wieder das ersehnte Highlight für alle Fitness-Interessierten.

Freut euch auf 35 Angebote aus den Bereichen Workout, Dance, Body & Mind, Pilates, Drums Alive und Outdoor.

Wie immer haben wir tolle, motivierte Presenter für euch gebucht. Deren Qualität ist uns wichtig! José Martinez ist an allen drei Tagen vor Ort und wird euch mitreißen!

Gabi Fastner freut sich, die TOGU-Themen präsentieren zu dürfen. Erstmals mit von der Partie und höchstmotiviert sind Steffi Heise und Nadine Rotter.

Natürlich dürfen unsere bewährten Referenten Frauke und Sharon Jackson, Miranta Tzivras, Martina Ecker, Ina Schutzeichel und Dariusch Abiatinejad nicht fehlen. Michael und Karin Becker von der DEHAG-Academy sind dieses Mal ebenfalls mit eigenen Workshops dabei. Zwischen den Workshops könnt ihr wieder am Stand der DEHAG-Fitnesswelten stöbern und shoppen oder die Neuheiten von TOGU ausprobieren.



Abendprogramm

Unser Küchenteam bereitet ein leckeres Grillbuffet für euch vor, da bleiben keine Wünsche offen. In der Guten Stube werden coole Drinks ausgeschenkt und bei geselligem Plaudern im Schlossinnenhof an einem lauen Sommerabend kann Energie für den nächsten Tag getankt werden.

Preise und Leistungen

Vollzeit all inclusive: 215,-

Freitag bis Sonntag
9 Workshops, 2 Übernachtungen
und Vollverpflegung

Vollzeit ohne Übernachtung: 150,-

9 Workshops, 2 Abend- und 2 Mittagessen

Halbzeit Freitag bis Samstag: 145,-

Freitag bis Samstag, 17 Uhr
6 Workshops, 1 Übernachtung,
1 Abendessen, 1 Frühstück, 1 Mittagessen
Zimmer bis 9 Uhr räumen

Halbzeit Samstag bis Sonntag: 145,-

Samstag ab 14 Uhr bis Sonntag
5 Workshops, 1 Abendessen, 1 Übernachtung,
1 Frühstück, 1 Mittagessen
Zimmer ab 14 Uhr verfügbar

Frühbucherrabatt

Einen attraktiven Frühbucherrabatt von 20,- räumen wir für den Preis Vollzeit all inclusive bei Anmeldung bis zum 29.2.2020 ein.

Fotos

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden einverstanden, dass Foto- und Videoaufnahmen erfolgen, die zu kommunikativen Zwecken in Publikationen und im Internet durch den Westfälischen Turnerbund genutzt werden dürfen. Ein Verkauf der Bildrechte an Dritte erfolgt nicht.



Lizenzverlängerung

Bei Vollzeiteilnahme werden 8 LE, bei Halbzeiteilnahme 6 LE für die Lizenzen ÜL-C und Tr-C Breitensport anerkannt.

Anmeldung am besten online

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Am besten online über das Anmeldetool GYMNET (events.dtb-gymnet.de Stichwort WTB-Sommer-Convention 2020).

Dazu benötigt ihr ein persönliches Login. Alles Weitere ist so einfach, wie bei den Lehrgangsanmeldungen auch: Zunächst wählt ihr zwischen den unterschiedlichen Preisstaffelungen aus.

Je nach Verfügbarkeit könnt ihr aus dem Workshop-Angebot auswählen.

Schriftliche Anmeldung

Für die Bearbeitung der schriftlichen Meldungen werden 10,- Bearbeitungsgebühr erhoben. Bitte für den Fall, dass der gewünschte Workshop ausgebucht ist, eine 2. Wahl angeben. Falls auch die nicht möglich ist, nehmen wir telefonisch oder per E-Mail Kontakt auf. Daher ist die Angabe der Erreichbarkeit wichtig. Schriftliche Anmeldungen an:

Westfälischer Turnerbund
Geschäftsstelle
Zum Schloss Oberwerries
59073 Hamm

Mit freundlicher Unterstützung von



WTB-SOMMER-CONVE

4

WTB-Sommer-Convention

Freitag	Halle	Spiegelsaal	Gymnastik	Gütersloh	draußen
19	101 Gabi Fastner Ideen für deine Rückenkurse	102 Karin Becker Tanzchoreos für Oma /Opa und Kids	103 José Martinez Latin Dance		104 Dariusch Abiatinejad Qi Gong
20.30	111 Gabi Fastner Feel Redondo	112 Dariusch Abiatinejad Qi Gong	113 José Martinez Find your soul	114 Michael Becker Stick Workout	

Samstag	Halle	Spiegelsaal	Gymnastik	Gütersloh	draußen
9	201 José Martinez Dance Aerobic	202 Gabi Fastner Pilates mit der Yogarolle	203 Miranta Tzivas Latin Step	204 Nadine Rotter Body Moves	
10.30	211 Gabi Fastner GAB! Ball		212 Miranta Tzivas Jazzy Hip Hop	213 Nadine Rotter Body Soul	214 Simone Eggert Walking zum GenieBen
13.45	221 Gabi Fastner WS-Gym mit dem Jacaranda Ball	222 Steffi Heise Gesunder und starker Rücken mit Yoga	223 Miranta Tzivas Step Journey	224 Nadine Rotter Faszialtraining - dynamisch und in Ruhe	
15.30	231 Frauke & Sharon Drums Alive® Fusion		232 Steffi Heise Yoga und Pilates Flow Stunde	233 Miranta Tzivas Dancing Balance	234 José Martinez Functional Training outdoor
17	241 Frauke & Sharon Fascial Stretch		242 José Martinez Find your soul	243 Steffi Heise Yoga Moon Class	
19	Grillbuffet				

ENTION 2020

Sonntag	Halle	Spiegelsaal	Gymnastik	Gütersloh	draußen
9	301 Frauke & Sharon Drums Alive® Golden Beats	302 Ina Schutzeichel Aroha zum Schnuppern	303 José Martinez Dance Mix		304 Martina Ecker Zirkeltraining im Freien
10.30	311 Frauke & Sharon Drums Alive® feel the Spirit	312 Ina Schutzeichel Kaha zum Schnuppern	313 Martina Ecker Bewegte Entspannung	314 Michael Becker Stretch & Relax	



Die Workshops

José Martinez

Latin Dance

Der lateinamerikanische Hüftschwung kommt hier von allein und verleiht ein grenzenloses Sex-Appeal. Lass dich verführen und genieße eine ganz andere Aerobic-Class, die Lust am Leben macht, ein Lächeln ins Gesicht aller Teilnehmer zaubert und durch tänzerische Bewegungen ein neues Körpergefühl vermittelt.

Level: M

Find your soul

Eine Body-Mind-Class, die mit den Grundbewegungen des Tanzes ausgeführt wird. Hohe Beachtung liegt hierbei auf der richtigen Inte-

gration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert. Bereitet den Körper mit Tänzen auf den Alltag vor.

Level: M-F

JM Dance Aerobic

Du bewegst dich zu cooler Musik mit faszinierenden Moves, fühlst deinen Körper vibrieren und nimmst viele neue Ideen für dich und deine Stunden mit. Fühle den Beat, fühle die Energie, hebe ab mit viel Spaß und be part of the Party!

Level: M-F

Outdoor Functional Training

Ob auf dem Sportplatz, in der Stadt oder im Wald – dieses Workout schafft ein besonderes Trainingsgefühl. Bei funktionellen Übungen mit eigenem Körpergewicht kommen alle Frischluft-Liebhaber in eine neue Dimension des Trainings.

Level: alle

Dance Mix

Hier präsentiert Dir José klar und strukturiert aufgebaute Ideen für die Stilrichtungen Latin, House, House Moves und JM-Dance und einen zusätzlichen Einblick ins Dance Reggae.

Level: M-F

Gabi Fastner

Ideen für Deine Rücken-Kurse

Wer hätte nicht gerne einen flachen Bauch, eine stabile Mitte und einen gesunden Rücken? Die oberflächliche und tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Muskulatur rund um das





Becken, Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieses Workshops. Lerne jede Bewegung aus der Körpermitte zu starten und bewege Dich somit natürlich, reaktionsschnell, aufrecht und gelenkschonend!

Level: alle

Feel Redondo

In diesem Workshop variieren wir klassische Wirbelsäulengymnastik-Übungen und lassen das Training mit Hilfe des Redondo Ball Plus zu einem modernen Rückentraining werden. Eine perfekte Kombination aus Tiefenmuskeltraining und Kräftigung der Oberflächenmuskulatur ist das Resultat!

Level: alle

Gesund am Ball (GAB! Ball)

Der GAB! Ball wirkt vielleicht klein und unscheinbar, aber er eignet sich durch seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ideal für präventives Wirbelsäulentraining und für klassische Figur-Kurse als auch als Reha- und Therapieball. Der GAB! Ball, ein neues sensomotorisches Kleingerät für die Gruppenfitness bei dem Spaß und Motivation nicht zu kurz kommen!

Level: alle

Pilates mit der Yogarolle Multiroll® mein Yoga

Die Übungen sind eine Kombination aus Dehn- und Kräftigungsteilen, welche die Muskeln stärken und formen, die Haltung verbessern, Flexibilität und Gleichgewicht erhöhen, die Körpermitte stärken und den Körper und Geist angenehm entspannen. Mit der luftgefüllten, extra weichen und rauen Yogarolle kannst Du vielfältige Pilatesübungen in Dein tägliches Training einbauen. Finde Deine Mitte und aktiviere Körper und Geist.

Level: alle

Wirbelsäulengymnastik mit dem Jacaranda Ball

Smart und clever – so ist das moderne Rückentraining mit dem neuen Jacaranda Ball von TOGU. Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit einem Gesamtgewicht von ca. 400 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig mehrere Sinne. Eine sanfte Herausforderung für die lokalen Stabilisatoren, wie der Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der M. Transversus, die autochthone Rückenmuskulatur und Anteile des Zwerchfells.

Level: alle

Miranta Tzivras

Latin Step

Sommer, Sonne, Strand und ... Step! Hier werden heiße Latino-Rhythmen in eine dynamische Step-Choreographie gemischt. Fun pur ist bei Miranta hier vorprogrammiert. Lust auf Meer?

Level: alle

Jazzy Hip Hop

Miranta präsentiert dir in heißen R'n B-Rhythmen eine Choreographie à la MTV und VIVA. Nicht nur Hip Hop Freaks, sondern auch Jazz-Begeisterte kommen hier auf ihre Kosten. Eine Mischung der Extraklasse mit einem Finale, in dem Du Dich wie ein Popstar fühlst!

Level: M

Step Journey

Lass dich mitnehmen auf eine Reise in die Step-Welt! Sowohl geradlinige Bewegungen als auch kreative Ideen aus dem Bereich Funk, Jazz und Latin sind in dieser Choreographie enthalten. Have a good journey!

Level: M – F

Dancing Balance

Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen kombiniert mit ganzheitlichen Technik-, Atem- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen. Komplizierte Choreographien sind hier fehl am Platz. Feel the flow!

Level: alle

Frauke und Sharon Jackson

Drums Alive® Feel the Spirit!

#Feel the passion! #Live the Rhythm!

#Be different!

Das original Drums Alive® Programm ist mehr als Trommeln auf dem Pezziball. Brainfitness, Aggressionsabbau und Emotionen pur zeichnen das Konzept in erster Linie aus. Dynamische Musik und kraftvolle Bewegungen; ein berauschendes Erlebnis, das Du nicht vergessen wirst!

Level: alle

Drums Alive® FUSION

#DRUMBATATM #CORE TRAINING #FIT CLIXX

Ein Ganz-Körper-Herausforderungs-Training! Athletisches Intervalltraining mit der Kraft und der Leidenschaft von Drums Alive® Power Beats. Ein leistungsstarkes Trainingsprogramm für Kraft, Balance und Koordination mit einem großen Stabi-Ball. Training nur mit Drumsticks, aus unlimitierter Energie schöpfen für einen fitten Körper und frohen Geist!

Level: alle

Drums Alive®

Golden Beats – Boomer Beats

Bring die grauen Zellen auf Trab! Trommeln und Tanzen zu Euren Lieblingsliedern! Golden Beats-Boomer Beats ist eine einzigartige Kombination von Trommeln, Tanzen und Spass, entwickelt, um mentales Bewusstsein zu verbessern, Gehirnwellenaktivität zu erhöhen, kognitive Fähigkeiten zu steigern, negative Gefühle zu lösen. Lass den Rockstar aus dir heraus und bring die grauen Zellen auf Trab! Danach fühlst du dich energiegeladen, fokussiert und entspannt.

Level: alle



Faszien in Bewegung – Fascial Stretch

Faszien, das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers. Bewege Deine Faszien mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.

Level: alle

Simone Eggert

Walking zum Genießen

In der wunderschönen Umgebung der Landesturnschule im Naturschutzgebiet Lippeauen kann man gleichzeitig etwas für die gesunde Ausdauer tun und ein wenig die Seele baumeln lassen. Bei einem kleinen Workout auf der Lippefähre Lupia ist zudem noch der Teamgeist gefordert.

Level: alle

Stefanie Heise

Yoga und Pilates Flow-Stunde

Erfahre die positive Wirkung von Pilates und Yoga in der Harmonie von Atem und Bewegung, fließenden Bewegungsabläufen, Stärkung der Tiefenmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule. Im Vordergrund steht ein intensives und kraftvolles ganzheitliches Ganzkörpertraining zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit welches ein sicheres und strahlendes Körpergefühl verleiht.

Level: M



Gesunder und starker Rücken mit Yoga-Elementen

Leicht nachvollziehbare Übungen zur Förderung einer besseren Haltung, zur Stärkung und Entlastung der zentralen Rücken und Rumpfmuskulatur vereint mit Yoga Elementen. Eine Stunde sowohl für Yoga Beginner bis Erfahrene sowie Rückentrainer welche eine weniger kraftvolle Alternative einer klassischen Rückenstunde erfahren wollen und zur Repertoire Erweiterung nutzen können.

Level: alle

Yoga Moon Class

Kühlende, ruhige Elemente aus Yoga & Pilates, spüren und geschehen lassen. Eine gute Entspannung nach einem anstrengenden Tag, das Sein steht im Zentrum. Langsam, bewusst, sanft und regenerierend mit einer tiefen langsamen Atmung wird das Abschalten, die Erholung und die Nachtruhe gefördert. Der Stress

entweicht, Muskeln, Geist und Organe entspannen sich.

Level: alle

Ina Schutzzeichel

Aroha zum Schnuppern

Aroha ist ein faszinierendes Kurskonzept, bei dem sich ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen abwechseln mit sanften und entspannenden Bewegungen. Es entsteht ein innovatives Cardio-Workout im 3/4-Takt, das berührt und allgemeines Wohlbefinden bereitet. Die Inspirationen kommen aus dem HAKA, dem neuseeländischen Nationaltanz, dem Tai-Chi und aus dem KungFu.

Level: alle

Kaha zum Schnuppern

Ebenfalls aus der AROHA-Familie stammt Kaha®. Es ist inspiriert vom Tai-Chi, Qigong, AROHA und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Die Musik aus Neuseeland und Hawaii verstärkt die Emotionen und Motivation und führt zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

Level: alle

Dariusch Abiatinejad

Qi Gong in Ruhe und Bewegung

Qi Gong bedeutet übersetzt *Arbeit mit dem Qi*. Übt man Qi Gong, so erzeugt man mit langsamen Bewegungen eine bewusste Verbindung von Bewegung, Atem und Vorstellung. Hier ist Achtsamkeit oberstes Gebot, um Ruhe in Bewegung zu finden.

Level: alle

Qi Gong – in der Natur

Zurück zum Ursprung: In China werden Qi-Gong-Übungen seit vielen Jahrhunderten zur Gesunderhaltung praktiziert – vorzugsweise draußen. Ein Naturerlebnis, das zu innerer Ruhe und Gelassenheit führt.

Level: alle

Martina Ecker

Outdoor Training – Zirkeltraining im Freien

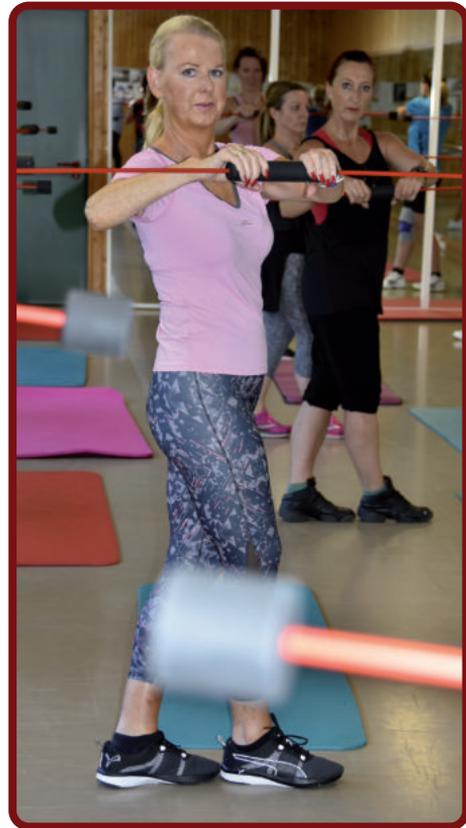
Funktionelles Training ist immer wieder ein wichtiges Thema zur Förderung der Gesundheit und Fitness. Also warum nicht an der frischen Luft? Unterstützt wird das Outdoor-

Workout mit klassischen Kleingeräten wie Medizinbällen, Seilen, Therabändern uvm.

Level: M – F

Bewegte Entspannung

Hier dürft Ihr zum Abschluss noch einmal den Körper durchbewegen, Euch dehnen und Euch eine Eigenmassage mit dem Tennisball gönnen. Eine Tiefenentspannung rundet das Relax-Angebot unter der fachkundigen Anleitung von Martina Ecker ab.





Nadine Rotter

BODY MOVES

Funktionelles Intervalltraining

Hier zeigt Nadine euch ein sehr schweißtreibendes funktionelles Intervalltraining zu coolen Beats, bei dem der Fokus der Intervalle auf Ausdauer und Kraft liegt. Auch Mobilität, Stabilität und Schnelligkeit werden hier mit einbezogen. Abgeschlossen wird das Training mit einer Tiefenentspannung und einer Dehnheit.

Level: M

BODY SOUL – finde Deine Mitte

In dieser Kurseinheit stehen Mobilität und Stabilität ganz klar im Vordergrund. Der ganze Körper wird in seinen Muskelketten trainiert. Bewegung und Atmung werden in Einklang gebracht. Abgeschlossen wird diese Stunde mit einer tiefenentspannenden Meditation.

Level: alle

Faszialtraining – dynamisch und ruhig

Zunächst werden federnde, schwingende und dynamisch dehnende Bewegungen durchgeführt, bevor es mit den unterschiedlichsten rollenden Kleingeräten an die Muskulatur geht. Das Spüren und Wahrnehmen des Körpers steht hier im Fokus.

Level: alle

Michael Becker

Stick Workout

Training mit dem Gymnastikstab ist eigentlich ein Klassiker. Denn das Gerät gibt es gefühlt schon immer und ist sehr weit verbreitet. Trotzdem führt er in vielen Einrichtungen nur ein Aschenputteldasein und wird selten eingesetzt. In dieser Stunde stellen wir zahlreiche Möglichkeiten vor, für manche Trainer als Auf-

frischung und für andere als neue Anregungen für einen interessanten Unterricht.

Level: alle

Stretch & Relax

Nach intensivem Training und fordernden Workouts ist ein Herunterfahren und Verarbeiten des Erlebten und die Einleitung von Regenerationsformen für Körper, Geist und Seele ein nicht zu unterschätzender Teil des Trainingsprozesses. Wenn dieses süße Dessert und eine integrierende Innenschau zum sichtbaren Workout fester Bestandteil einer Kursstunde geworden ist, ist das Training vollkommen und wertvoll. Wir nutzen die Elemente Stretching, Partner, Atmung, aufbauende Texte, Musik und Meditation.

Level: alle

Karin Becker

Tanzchoreos und Workouts für Oma /Opa und Kids

Großeltern und Enkelkinder sind oft beste Freunde und profitieren voneinander beim gemeinsamen Spielen, Toben und Tanzen. Wenn dies darüber hinaus als neues Kursangebot im Sportverein auch mit anderen Großeltern und Enkeln möglich ist, dann entstehen weitere neue Möglichkeiten und Ideen. Alle Beteiligten sind bewegt und inspiriert und die gemeinsamen Erlebnisse können heiter auf dem Nachhauseweg nachklingen. Und als einen Nebeneffekt können die Eltern eine kleine Auszeit genießen.

Level: alle



AGB

Nach Eingang erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und ca. 10 Tage vor Beginn weitere wichtige Informationen. Die Unterlagen werden per E-Mail und/oder per Post verschickt.

Zahlung per SEPA-Lastschrift

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei schriftlicher Anmeldung bitte die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandant) auf dem Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und an die Geschäftsstelle senden. Das Formular finden Sie auf Seite 15. Bei Online-Buchungen über das Gymnet erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Das Datum des Lastschrifteinzuges wird mind. zwei Tage vor Fälligkeit angekündigt oder auf dem Anmeldeformular bekannt gegeben (Pre-notifikation). Die Ankündigungsfrist gilt auch für Online-Meldungen. Wird eine Rechnung mit abweichender Rechnungsanschrift gewünscht, ist bei der Online- als auch bei der schriftlichen Buchung die genaue Rechnungsadresse anzugeben. Nachträgliche Änderungen können nur bis mind. 10 Tage vor der Maßnahme berücksichtigt werden.

Absagen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Ausnahmefällen (z.B. bei Erkrankung) kann der Veranstalter die Leitung bzw. den Referenten eines Lehrganges ändern.

Rücktrittsregelung WTB-Maßnahmen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. (Post, Fax oder Email). Die Stornogebühren berechnen sich wie folgt:

Zeitraum anteilig	zu zahlender Betrag
bis 36 Tage	10%
35 – 15 Tage	50%
ab 14 Tage	90%
ab 14 Tage mit Attest	50%

Unterkunft / Verpflegung in der Landesturnschule Oberwerries

Die Übernachtung erfolgt in der Regel in Zweibett-Zimmern. Einzelzimmer können bei freien Kapazitäten gegen einen Aufpreis von 10,- pro Übernachtung gebucht werden.

Haftung und Versicherungsschutz

Der Westfälische Turnerbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Wir weisen darauf hin, dass bei Unfällen vor, während und nach einer Lehrgangsteilnahme ausschließlich Vereinsmitglieder über die Sporthilfe-Versicherung ihrer Vereine versichert sind.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende einverstanden, dass die übermittelten Daten unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet sowie nach den Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turnerbundes (DTB) behandelt und innerhalb des Westfälischen Turnerbundes verwendet werden.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die WTB-Sommer-Convention 2020 an.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Angaben zum Kontoinhaber

Name, Vorname

Iban

BIC

Ich wähle folgende Leistung

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vollzeit all inclusive | 215,- / 195,- Frühbucher |
| <input type="checkbox"/> Halbzeit-Preis Freitag bis Samstag, 17 Uhr | 145,- |
| <input type="checkbox"/> Vollzeit ohne Übernachtung | 150,- |
| <input type="checkbox"/> Halbzeit-Preis Samstag ab 14 Uhr bis Sonntag | 145,- |
- Gesamtkosten zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

Ich wähle folgende Workshops

	1. Wahl	2. Wahl		1. Wahl	2. Wahl
Fr 19.00 – 20.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fr 20.30 – 21.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 9.00 – 10.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sa 10.30 – 11.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 13.45– 15.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sa 15.30 – 16.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 9.00– 10.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sa 17.00 – 18.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			So 10.30 – 11.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Ident.-Nr.: DE94WTB00000341463

Ich ermächtige den WTB, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom WTB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basislastschrift wird mich der oben genannte Zahlungsempfänger über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen.

Datum/Unterschrift

Dein Partner für mehr Gleichgewicht, Koordination und Faszientraining



TOGU® Brasil®



NEU!



Redondo® Ball Mini

2 x ca. 14 cm Ø



NEU!

Jacaranda®



TOGU® Jumper®



Actiroll® Rumble



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.
Weitere Infos bei: AGR e.V., www.agr-ev.de