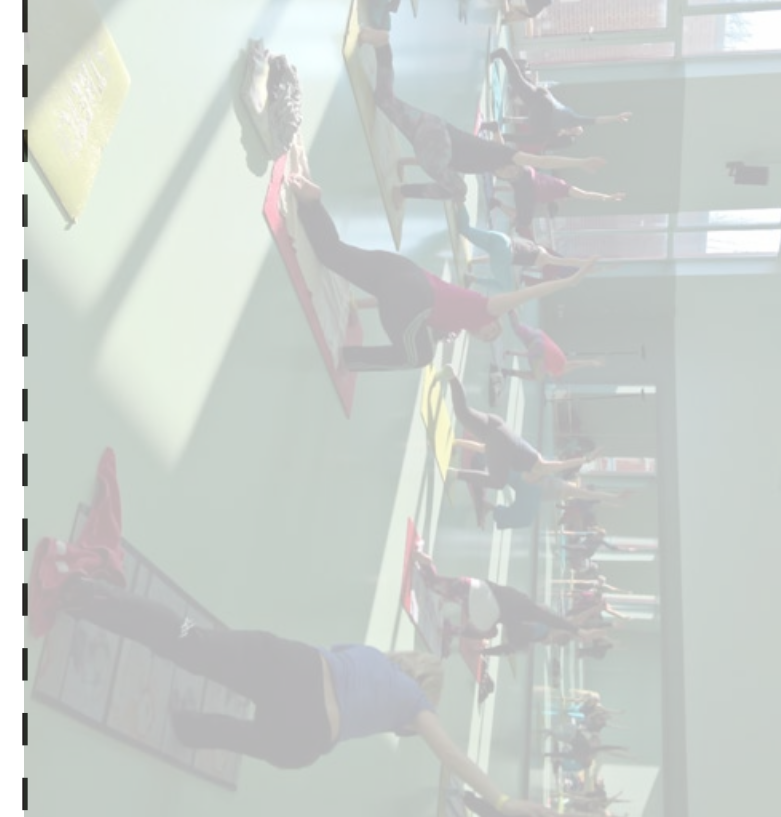
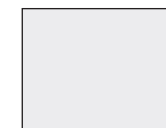
	Halle I	Gymnastik- raum (max. 25 Pers.)	Halle II	Halle II oben	Entspannung L (max.15 Pers.)	Entspannung R (max.15 Pers.)	Outdoor
09.00 ▼ 10.00	Zumba Teamteach ISV Team	Fazio-Training Wiebke Möller	Just Step Florian Beekmann		Yoga unter osteopathischen Aspekten Klaus Schoo	Klang Entspannung Birgit Gross-Meinert	
10.15 ▼ 11.15	Getteworkshop Daniel Schipper	LifeKinetic Ricarda Müller-Wohne	Aroha Doris Nüesch	Yoga/Feuer & Erde Florian Beekmann	Progressive Muskelentspannung Daniel Schipper	Faszien Pilates Petra Hambach	
11.30 ▼ 12.30	Wirbelsäule Complete Andreas Goller	Selbstverteidigung und Selbstschutz Carsten Benjamins	NIA Ricarda Müller-Wohne	TriloChi (90 min.) Nina Holtewert	Yoga Nidra Bianca Heck	Atem-Meditation Silke van Dyken	Outdoor Bootcamp Frauke Smidt
Mittag 12.30 ▼ 13.30							
13.30 ▼ 14.30	Funktional BBP Andreas Goller	Selbstverteidigung und Selbstschutz Carsten Benjamins	LaGym Daniel Schipper	Dance Fusion Florian Beekmann	Yin Yoga Flow Bianca Heck	Märchenhafte Entspannung Katrin Begemann	
14.45 ▼ 15.45	Mobility meets Stability Andreas Goller	TriloChi (90 min.) Nina Holtewert	Kaha Doris Nüesch		Faszio-Training Wiebke Möller	Märchenhafte Entspannung Katrin Begemann	
16.00 ▼ 16.30	Strech & Relax Frauke Smidt	Denke an bequeme Kleidung und warme Socken!			Denke an bequeme Kleidung und warme Socken!		Outdoorbekleidung und Schuhe nicht vergessen!



Integrierter Sportverein Emden e.V.
Kösliner Straße 1 a
26721 Emden



Anmeldung zum 11. Fitness- und Gesundheitsworkshop beim ISV Emden e.V.

Fax (04921) 587943

Hiermit melde ich mich für den 11. Fitness- und Gesundheitsworkshop am 23.02.19 verbindlich an

Name: _____ Vorname: _____

Organisation / Verein / Verband _____

Funktion / Tätigkeit _____

Straße _____

PLZ Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Veranstaltungswünsche

Ich möchte folgende Veranstaltungen besuchen (bitte Kurs eintragen. Geben Sie bitte immer auch eine 2. Priorität an):

	Priorität Kurs	Alternative Kurs
09.00 - 10.00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.15 - 11.15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.30 - 12.30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.30 - 14.30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14.45 - 15.45 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Anmeldeschluss: 16.02.2019

Teilnahmegebühr:

ISV-Mitglieder: 20,- EUR

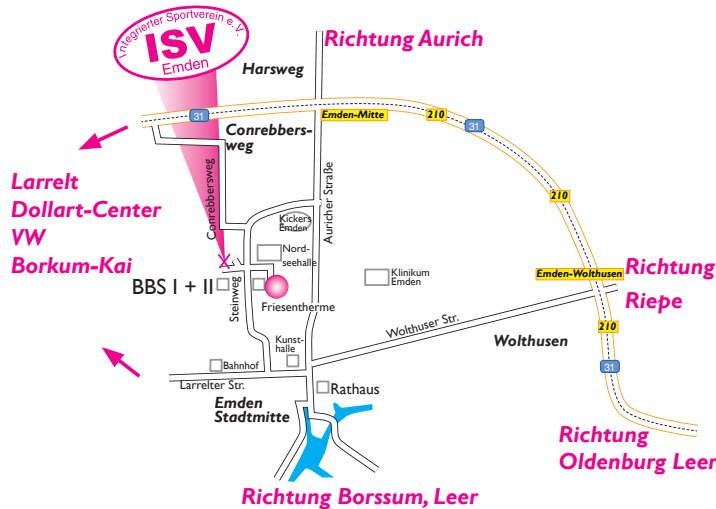
Nicht-Mitglieder: 30,- EUR

Bitte überweisen bis zum 16.02.2019

Konto: Sparkasse Emden, BIC BRLADE21EMD

IBAN DE 32 2845 0000 0002 0996 87

So findet Ihr uns !



Kontakt:

Integrierter Sportverein Emden e.V.

26721 Emden - Kösliner Straße 1a

Tel. 0 49 21 / 58 79 41

Fax 0 49 21 / 58 79 43

e-mail: isv@ewetel.net

www.isv-emden.net

11. Fitness- und Gesundheitsworkshop des ISV Emden

23. Februar 2019

9.00 - 17.00 Uhr

**Bewegungszentrum des ISV
Kösliner Str. 1a**



Andreas Goller



Ricarda Müller-Wohne

und viele mehr...

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

es geht wieder los!

Der beliebte Fitness- und Gesundheitsworkshop des ISV Emden geht in die 11. Runde und Du kannst dabei sein.

Am 23. Februar 2019 werden von 9.00 – 16.30

Uhr im Bewegungszentrum des ISV Emden die neusten und beliebtesten Kurse aus dem Fitness- und Gesundheitsbereich präsentiert.

Erlebe einen Tag voller Action, Power und/oder Entspannung! Genieße bekannte Stunden! Probiere neue Trends! Spüre die Energie der Presenter! Lass Dich mitreißen!

Bitte beachte die Hinweise auf der Rückseite.

Die Stunden, die in unserer Halle stattfinden, sind ohne Teilnehmerbegrenzung.

Für die anderen Stunden gibt es eine begrenzte Teilnehmerzahl, also schnell anmelden!!!

Dies geht ganz leicht mit diesem Flyer....ausfüllen und ab damit zum ISV per Post oder direkt bei uns abgeben. Wir freuen uns auf Euch!

Euer ISV-Team

Verpflegung und Getränke sind im Preis inbegriffen!