

AROHA

SANFTES TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

AROHA ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im $\frac{3}{4}$ Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet.

Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen.

Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar.

Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt.

AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

An
Turnverein Kuppenheim
Murgtalstr. 8 (Alte Schule)

76456 Kuppenheim

per Fax an 07222 / 6805035

Anmeldung Sportkurs beim Turnverein Kuppenheim:

AROHA-Kurs

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____ e-Mail: _____

Kurszeitraum: vom 01.10.2015 bis 17.12.2015 jeweils Donnerstag von 20:15 Uhr bis 21:15 Uhr
im **Gymnastikraum der Alten Schule in Kuppenheim**

Kosten: Nichtmitglieder 60€ Mitglieder 40€ bitte ankreuzen

Die Kursgebühr wird am 27.11.2015 per Lastschrift vom angegebenen Konto abgebucht.

Unterschrift: _____

Turnverein Kuppenheim 1898 e.V.

Gläubiger-ID: DE81ZZZ00000512029

SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz: 2015AROHA1*NameVorname*

Ich ermächtige den Turnverein Kuppenheim die Kursgebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverein Kuppenheim auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name Kontoinhaber: _____

Anschrift Kontoinhaber: _____

IBAN: DE__ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Datum: _____ Ort: _____

Unterschrift: _____