

Anmeldung Ja, ich bin dabei und möchte mich für folgende Kurse anmelden:

Freitag, 13. 10. 2023 - Indoor-Cycling am Abend

- 17.00 - 18.00 Uhr Michael „Schlager-Spinning“
- 18.15 - 19.15 Uhr Claudia „Cycling auf kölsche Art“
- 19.30 - 20.30 Uhr Jutta „Hot Hits“

Samstag, 14. 10. 2023 - Fit in den Samstag

- 09.00 - 10.00 Uhr Jutta „Morning Wake up“
- 10.15 - 11.15 Uhr Frank „Power IC“
- 11.30 - 12.30 Uhr Frank „IC meets Tabata“

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen; Gebühren pro Kurs € 10,-



SEPA Lastschriftmandat/Persönliche Angaben

Ich ermächtige den Verein Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. widerruflich, meinen Kursbeitrag bei Fälligkeit von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V. auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Kursgebühr wird zum 1. des auf den Kursbeginn folgenden Monats abgebucht. → Mandatsreferenz ist die Mitglieds- oder Teilnehmernummer.

Name, Vorname

Adresse

E-Mail

Telefon

Geburtsdatum

Summe in €

IBAN DE

Dieses Lastschriftmandat hat Gültigkeit, bis ich es gegenüber dem Verein schriftlich widerrufe. Bei Minderjährigen bzw. bei beschränkt Geschäftsfähigen übernehmen die gesetzlichen Vertreter die persönliche Haftung der Beitragspflicht.

Ort, Datum

Unterschrift

Unterschrift des Konto-Inhabers (bzw. gesetzlicher Vertreter)

Datenschutz:

Mit dieser Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten gemäß den gesetzlichen Bestimmungen (EU-DS-GVO, BDSG) verarbeitet werden. Dies gilt auch für die Nutzung und Verwendung von Personenbildern.

Unterschrift des Konto-Inhabers (bzw. gesetzlicher Vertreter)



SCHNECKENHAUS
Dein Sport- und Vereinszentrum

Cycling Event

Indoor-Cycling-Euphorie mit
Beats, Energy & Power



13. / 14. Okt. 2023
Schneckenhaus



Cycling-Event

Ein Indoor-Cycling-Workout zum Mitmachen und Kennenlernen!

Seit vielen Jahren erfreut sich Indoor-Cycling großer Beliebtheit! Kein Wunder, denn es bietet eine Vielzahl wertvoller Effekte für deine Gesundheit: Indoor Cycling trainiert nicht nur die Beine, es kräftigt deine gesamte Kernmuskulatur. Die stets wechselnde Intensität bringt den Stoffwechsel in Fahrt und hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System! Darüber hinaus stärkt es die Abwehrkräfte und unterstützt dich beim Stressabbau. Und das wichtigste: Mitreißende Musik, motivierende Trainer und eine euphorische Atmosphäre garantieren enorm viel Spaß und gute Laune!

Im Oktober findet im Schneckenhaus ein IC-Event statt, welches gleichermaßen für Einsteiger als auch für „alte Hasen“ geeignet ist. Wir bieten 6 verschiedene Kurse á 60 Minuten an - inklusive diverser Dehnübungen und speziellem Workout für deine Muskulatur. Erlebe eine euphorische Bike-Tour, wie keine andere! Jetzt anmelden und dabei sein!

■ Indoor-Cycling am Abend

Freitag, 13. 10. 2023

17.00 - 18.00 Uhr Michael „Schlager-Spinning“
18.15 - 19.15 Uhr Claudia „Cycling auf kölsche Art“
19.30 - 20.30 Uhr Jutta „Hot Hits“
→ inkl. alkoholfreies Weizen, Schorle & Wrap

■ Fit in den Samstag

Samstag, 14. 10. 2023

09.00 - 10.00 Uhr Jutta „Morning Wake up“
10.15 - 11.15 Uhr Frank „Power IC“
11.30 - 12.30 Uhr Frank „IC meets Tabata“
→ inkl. Schorle & Snack (Joghurt mit Obst)

Kursleitung: Jutta Höschler, Claudia Waack,
Michael Voss & Frank Ackermann

Kursgebühr: jeweils € 10,- inkl. Snacks/Getränke!
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Anmeldungen: per E-Mail an:
buero@turbo-schnecken.com



Turbo-Schnecken Lüdenschied e. V.

Bräuckenstr. 95, 58511 Lüdenschied

Telefon: 0 23 51 - 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

