



## Sportverein Illingen 1906 e.V.

### SVI –Aktiv-Tag – für die Frau

#### Veranstalter: SVI – Abteilung Fitness + Gesundheit

**Samstag, 1. Febr. 2014 von 13.00 – 17.45 Uhr  
Stromberg-Sporthalle**

Ein Fitness-Tag der besonderen Art. Wir wollen uns auf die unterschiedlichsten Trendsportarten bewegen und Spaß haben. Kommen, schnuppern, mitmachen.

1. Stunde: 13.00 – 13.50 Uhr Zumba® - mit Carmen\*  
2. Stunde: 14.00 – 14.50 Uhr Aerobic/Functional Fitness - mit Claudia

Kaffeepause 14.50 – 15.45 Uhr

3. Stunde: 15.45 – 16.35 Uhr Trommeln auf dem Pezziball - mit Doris  
4. Stunde: 16.45 – 17.35 Uhr AROHA® - mit Carmen\*

\*Carmen Müller – lizenz. ZUMBA-Instructor + ZIN-Mitglied und  
lizenz. AROHA-Advanced-Instructor

(Änderungen vorbehalten)

bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch,  
zum Trommeln - Pezziball, Eimer + 2 Drumsticks oder 2 Holzkochlöffel!!!  
(wer keinen Pezziball hat, bitte rechtzeitig melden! – wir haben 10 Bälle vorrätig)

Unkostenbeitrag - SVI-Mitglieder: 2,50 Euro  
Unkostenbeitrag - Nichtmitglieder: 5,00 Euro

Anmeldung bis **21. Jan. 2014**

Die Frauen der Abteilung Fitness + Gesundheit bieten an:  
Kaffee und Kuchen, sowie Sportgetränke



---

Bitte hier abtrennen

Verbindliche Anmeldung für den SVI-Aktiv-Tag – für die Frau: am 1. Febr. 2014

.....  
Name: \_\_\_\_\_ Tel. / Email \_\_\_\_\_

.....  
Ich bringe einen Pezziball mit: ( ) ich brauche einen Pezziball ( )

.....  
Anmeldung bei: Doris Müllner, SV Illingen – Abt. Fitness + Gesundheit, Tel. 214 35,  
Email: [doris.muellner@t-online.de](mailto:doris.muellner@t-online.de) oder in den Übungsstunden