



Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95  
Korporation zu Dortmund

TSC EINTRACHT DORTMUND

# Aqua Kurse - neue Sequenz!

Aqua Zumba, Aqua Power Gymnastik & Aqua Rücken Fit



## Kurssequenz ab dem 09.01.2017

Bad im Augustinum, Kirchhörderstr. 101, 44229 Dortmund  
Radisson Blue Hotel, An der Buschmühle 1, 44139 Dortmund

**Kurssequenz vom 09.01. - 29.03.2017**

**Kursgebühr für 12 Wochen: TSC Mitglieder 90 € /  
Nicht-Mitglieder 120 €**

**Anmeldung nur über das Anmeldeformular**

**(Formular siehe Rückseite, Abgabe in der TSC Geschäftsstelle)**

Kontakt

TSC Eintracht Dortmund  
Victor-Toyka-Str. 6  
44139 Dortmund

Telefon: 0231-9123150  
info@tsc-eintracht-dortmund.de  
www.tsc-eintracht-dortmund.de

 /tsceintrachtdortmund

 /tsceintrachtdortmund

## Aqua Zumba

Ein gelenkschonendes Ausdauer- und Fettverbrennungstraining im Wasser. Mitreißende Zumbachoreographien sorgen für jede Menge Spaß und bringen die Teilnehmer ordentlich auf Touren!

## Aqua Rücken Fit

Der gesamte Bewegungsapparat wird auf sehr schonende Art und Weise mobilisiert und gekräftigt. Ob nach einem Bandscheibenvorfall oder als Vorbeugung für einen gesunden Rücken, im Kurs wird die Rumpfmuskulatur gezielt gestärkt.

## Aqua Power Gymnastik

Ein intensives Training im Wasser mit Ausdauer - Kräftigungs- und Stabilisationselementen. Die Muskulatur wird gezielt an Armen, Beinen, Po und Rumpf trainiert.

Bitte ankreuzen:

## Termine Bad im Augustinum

### Aqua Zumba

Montag, 20.00 - 20.45 Uhr

### Aqua Rücken Fit

Mittwoch, 19.00 - 19.45 Uhr

### Aqua Power Gymnastik

Mittwoch, 20.00 - 20.45 Uhr

## Termin Radisson Blue Hotel

### Aqua Power Gymnastik

Dienstag, 19.10 - 19.55 Uhr

Vorname:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Geb.Datum:

E-Mail:

ich bin Mitglied im TSC

## SEPA-Lastschriftmandat (Gläubiger-Identifikationsnummer DE58ZZZ00000427180)

Ich ermächtige den TSC Eintracht Dortmund, Victor-Toyka-Str. 6, 44139 Dortmund, einmalig die Zahlung in Höhe der angegebenen Gebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSC Eintracht Dortmund auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Absagen sind bis zu sieben Tage im Voraus möglich. **Es erfolgt keine separate Anmeldebestätigung, wir melden uns nur, falls die Anmeldung nicht möglich sein sollte.**

Bitte nachfolgende Kontoinhaber-Daten eintragen und rechtskräftig unterzeichnen:

Vorname und Nachname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail

Kreditinstitut

BIC

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN

Datum

Unterschrift des Teilnehmers

Unterschrift des Kontoinhabers