

StepAerobic für Fortgeschrittene

Leitung: Bianca Graffl (gepr. Aerobic Übungsleiter, smoveyCoach)

Wann: 12. Oktober bis 07. Dezember 2020 (ausgenommen 26.10.20)
8 Kursabende (montags)
20.00 bis 21.00 Uhr

Wo: Turnhalle der VS Puchberg, Prunnerstraße 4, 4600 Wels

Kurskosten: für Mitglieder (aktives Mitglied Saison 2020/21) EUR 32,00
Für Nicht-Mitglieder EUR 60,00

Teilnehmer: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Kursinhalt: Step-Aerobic ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Workout, es werden Muskeln aktiv beansprucht und somit aufgebaut. Hier wird speziell die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. Ausdauertraining und Fettverbrennung inklusive!

Equipment: bequeme Kleidung, Aerobic Schuhe, Trinkflasche

Anmeldung: bis **spätestens 07.10.2020** mit dem Vermerk „StepAerobic“ per Mail an flicflac@gmx.at. Die Anmeldung ist verbindlich, bei Absage durch den Kursteilnehmer oder Verhinderung jeglicher Art ist der volle Kursbeitrag zu bezahlen. Die Plätze werden nach Einlagen der Anmeldungen vergeben! Der **Kursbeitrag ist bis spätestens 10.10.2020** auf das Vereinskonto **zu überweisen**. (IBAN: AT59 44800 303 2620 0000, Volksbank OÖ AG).

Info: Melden sich zu wenig Teilnehmer an, behalten wir uns eine Kursabsage vor, bereits bezahlte Kursbeiträge werden in diesem Fall rückerstattet. Mit der Anmeldung anerkenne ich die Kursausschreibung und verpflichte mich zur Überweisung der Kursgebühr. Haftungsausschluss: Alle Kursleiter haben eine entsprechende Ausbildung und Schulung absolviert. Sollte trotz unserem bzw. deren besten Bemühen ein Teilnehmer zu Schaden kommen, so wird die Haftung hierfür ausgeschlossen. Weiters übernehmen wir keine Haftung für Unfälle, Garderobe, Wertgegenstände und ähnliches. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Mit der Anmeldung bestätige ich verbindlich, dass ich über einen ausreichenden Versicherungsschutz verfüge.