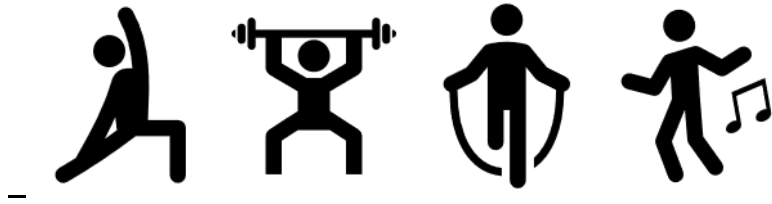


Infoblatt zum Kurs Sportmix

beim Sportverein Reudern / Abteilung Leichtathletik-Freizeitsport



Inhalt des Kurses

Wir sind eine gemischte Sportgruppe, deren Motivation es ist einmal in der Woche gemeinsam Spaß am Sporteln und Schwitzen zu haben.

Ein immer gleiches Sportprogramm gibt es bei uns nicht. Nach einem Warmup folgt jede Stunde unterschiedlich ein bunter Sport Mix aus Krafttraining, Pilates, Fitness oder Konditionstraining. Abschließend beenden wir unsere Sportstunde oftmals mit einem kurzen Stretching.

Organisatorisches

- bitte immer zu den Terminen mitbringen:
Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Übungsleitung

- Mein Name ist Monja Berthold, ich bin ausgebildete Sport- und Tanzlehrerin.
- Außerhalb der Kurszeiten bin ich zu erreichen unter:
Telefon 07022/2123023
oder per E-Mail: Monja.Berthold@gmx.de

Wann und wo?

- Immer dienstags
- Im Sporthalle der Gemeindehalle Reudern
- Von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Kursgebühr:

- Mitglieder: 3€ je Einheit
- Nichtmitglieder: 5€ je Einheit
- Bei Abbruch des Kurses ist eine Rückerstattung der Kosten nicht möglich.
- Mit der Anmeldung wird der Betrag spätestens zum 2. Kurstermin fällig. Bitte in bar an den Übungsleiter bezahlen

Anmeldung zum Kurs Sportmix

Ort: Sporthalle Reudern, Gymnastikraum
Wochentag: Dienstag
Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Für die geplanten Termine des Kurses **Sportmix** stellen wir folgendes in Rechnung:

Block 1

Für Mitglieder des SV-Reudern

Für Nicht-Mitglieder

13.01.2026	3€	5€
20.01.2026	3€	5€
27.01.2026	3€	5€
03.02.2026	3€	5€
10.02.2026	3€	5€
24.02.2026	3€	5€
03.03.2026	3€	5€
10.03.2026	3€	5€
17.03.2026	3€	5€
24.03.2026	3€	5€

Endbetrag

30 €

50 €

Bitte den Betrag bis spätestens zur 2. Kurseinheit bei Monja Berthold in bar bezahlen.

Herzlichen Dank & mit freundlichen Grüßen,
Monja Berthold

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs **Sportmix** an.

Name: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefon-Nummer: _____

Das Infoschreiben habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen ☐

Datum

Unterschrift