

# Die Termine für 2019:

Bokwa™ der neueste Fitness-Trend aus Amerika, einfache zu erlernende Schrittfolgen, keine Choreografien.

Generell für Fitness-Anfänger ist Bokwa™ zu empfehlen. Nach einer energiegeladenen Stunde, die du mit deiner Intensität steigern kannst, kannst du bis zu 1200 Kalorien verbrennen. „If you can move and you can spell, YOU CAN DO Bokwa™

**Donnerstags vom 10.01. – 04.04.**

**19:15 – 20:15 Uhr, Tanzzentrum Beuss, Goethestr.1**

**ACHTUNG! Am 31.01. findet kein Bokwa statt**

**Beitrag des Kurses:**

- Vereinsmitglieder: 24,00 €
- Kurzmitgliedschaft: 60,00 €

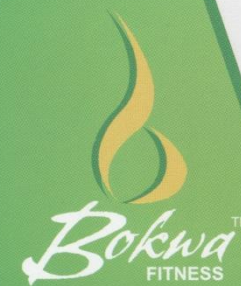
**Rückfragen bei Jutta Böhm**

**Tel.: 0171/2100038**

**E-Mail: tsa.tvjahn@t-online.de**

**Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt über den Link**

**<https://tvjahn-delmenhorst.pw-cloud.de>**



Claudia Müller-Wening  
Bokwa Fitness Instructor

Zur Pferdeweide 21 a  
27777 Ganderkesee  
0177-2335874  
fam.mueller-wening@web.de  
[www.bokwafitness.com](http://www.bokwafitness.com)

**SWEAT THE ALPHABET™  
AND DANCE THE DIGITS**