

# Die Termine für 2018:

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

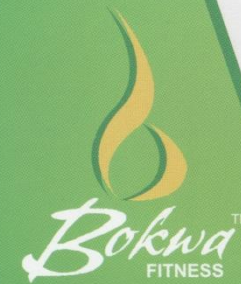
Generell für Fitness-Anfänger ist Bokwa™ zu empfehlen. Nach einer energiegeladenen Stunde, die du mit deiner Intensität steigern kannst, kannst du bis zu 1200 Kalorien verbrennen. „If you can move and you can spell, YOU CAN DO Bokwa™

**Donnerstags vom 09.08. – 27.09.  
19:15 – 20:15 Uhr**

## Beitrag des Kurses

- Vereinsmitglieder: 16,00 €
- Kurzmitgliedschaft: 40,00 €

**Achtung! Neu! Anmeldung und Bezahlung 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**

**Rückfragen bei Jutta Böhm**

**Tel.: 0171/2100038**

**E-Mail: [tja.tvjahn@t-online.de](mailto:tja.tvjahn@t-online.de)**