

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 (11.01. – 15.03.) :
19:15 – 20:15 Uhr

Beitrag des Kurses

- Vereinsmitglieder: **18,00 €**
- Kurzmitgliedschaft: **45,00 €**

Anmeldung bei Jutta Böhm

Tel.: 0171/2100038

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

Achtung! Am 01.02. findet kein Bokwa™ statt.

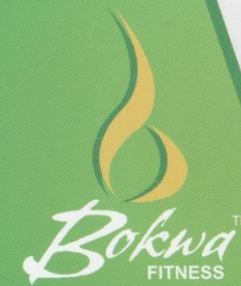
Die Kursgebühr bitte spätestens bis zum 31. Dezember 2017 auf folgendes Konto überweisen:

IBAN: DE63 1203 0000 1018 5436 19

Empfänger: Jutta Böhm

Verwendungszweck: Bitte den eigenen Vor- und Nachnamen und Bokwa™ angeben

Spätere Gebühreneingänge können leider nicht mehr berücksichtigt werden.



Claudia Müller-Wening
Bokwa Fitness Instructor

Zur Pferdeweide 21 a
27777 Ganderkesee
0177-2335874
fam.mueller-wening@web.de
www.bokwafitness.com

SWEAT THE ALPHABET™
AND DANCE THE DIGITS