

# ECHT ECKART!

Jogging® Grillbrot Edition



ECKART  
☆☆☆ WITZIGMANN  
Koch des Jahrhunderts

*Eckart Witzigmann*

Grillen auf gehobenem kulinarischem Niveau:  
Mit raffiniertem Baguette und Ciabatta aus  
der Jogging® Edition des Jahrhundertkochs.

Alles, was echt ist: **Besser geht's nicht.**

  
...einfach besser backen

Ulido-Backmittel GmbH · Dornierstraße 10-14 · 89231 Neu-Ulm · Telefon (0731) 97 47 20 · info@uldo.de



Söflingen  
1864

Einladung zum

# AEROBIC EVENT

am 8. Oktober 2011

bei der

**TSG Söflingen**

Sportzentrum

Harthäuser Straße 99

89081 Ulm



ratiopharm

## Workshops 2011

### 10.00-11.00 Uhr Jazz Funk mit Toni Nemeth

Aus einzelnen Elementen wie Jazz Funk, Modern, Ballet und Hip Hop wird die Choreographie auf die passende Musik abgestimmt. Die Choreographie kann Unterschiedlich sein, mal sehr maskulin „hart“ oder graziös. Der Kurs richtet sich an Tanzbegeisterte, die aus sich rausgehen möchten!



### 11.15-12.15 Uhr bodyArt Deep Work mit Toni Nemeth

Deep Work ist das Cardio Modul aus der Bodymind-Szene und die Antwort auf Herzkreislauftraining während einem Body-Mind-Training.

Deep Work unterliegt dem Gesetz von yin und yang und vereint die geistig und körperlichen Gegensätze des bodyART™ Trainings, sowohl in der Philosophie auch in den Bewegungen.



### 13.00-14.00 Uhr Let`s Dance with a STEP mit Bianca Swartout

Der Weg ist das Ziel - und wer Euch dort hinführt... Erlernt hier eine geniale Choreographie und entscheidet selbst wie weit ihr gehen wollt. Die Methoden „Direktes Einfügen und Dreifaches Schneiden“ ermöglichen Euch diese Wahl. Dance Step ist, was es verspricht. Ein Mix aus Step gepfeffert mit etwas Dance und schon geht die Post hab! Habt Spaß und lasst Eure Füße tanzen!

### 14.15-15.15 Uhr Let`s go Broadway mit Bianca Swartout

Ob Chicago, Grease oder Cats... diese Stunde hat es in sich! Erlebt, wie man mit Dance Aerobic Schritten, ein ganz neues Feeling kreieren kann. Mit Hilfe von mitreißender Musical-Musik wird Euch Bianca nach New York an den Broadway zaubern. It`s wonderful!

### 15.30-16.30 Uhr Basic Yoga! mit Toni Nemeth

In dieser Stunde werden die einzelnen Übungen so ausgewählt, dass zum einen die Basis für weiterführende Yogastunden gebildet wird und zum anderen Rücken bedingte Fehlhaltungen korrigiert und Spannungen gelöst werden können.

Sowohl die Achtsamkeit als auch das Körperbewusstsein werden geschult. Die Yoga Übungen werden bewusst länger gehalten und mit gezielter Entspannung kombiniert.

## Anmeldung Aerobic Event

An die TSG Söflingen 1864 e.V.  
Harthauer Str. 99  
89081 Ulm  
Telefon: 0731/93666-0  
Telefax: 0731/93666-23  
Mail: info@tsg-soeflingen.de



Anmeldungen werden nur berücksichtigt, wenn die Gebühr mit der schriftlichen Anmeldung in bar beiliegt oder die Lastschrift-ermächtigung, von Ihnen ausgefüllt wird. Sollte, das von Ihnen gebuchte Angebot belegt sein, erhalten Sie seitens der Geschäftsstelle der TSG Söflingen eine tel. bzw. schriftl. Absage. Ansonsten ist Ihre schriftliche Anmeldung **verbindlich!**

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ und Ort:

Geb.-Datum:

Telefon:

eMail Adresse:

Mitglied der TSG Söflingen  Nichtmitglied

Unterschrift Teilnehmer/-in

Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich bis auf Widerruf die TSG Söflingen 1864 e.V. zu Lasten meines unten angegebenen Girokontos den fälligen Betrag abzubuchen.

Kontoinhaber/-in:

Name des Geldinstitutes:

Bankleitzahl:

Kontonummer:

Ort, Datum:

Unterschrift / Kontoinhaber/-in:

### Anmeldung zum Aerobic-Event:

Preise:

- |  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Einzelpreis (Frühbucher bis 31.08.2011) | 40,- Euro |
| <input type="checkbox"/> Gruppentarif (ab 5 Personen)            | 35,- Euro |
| <input type="checkbox"/> Einzelpreis                             | 50,- Euro |
| <input type="checkbox"/> Gruppentarif (ab 5 Personen)            | 45,- Euro |
- inklusive Getränke, Imbiss, Kaffee und Kuchen  
Teilnehmerplätze begrenzt!

Abmeldungen vor dem angegebenen Anmeldeschluss des jeweiligen Angebots sind generell mit einer 30% Bearbeitungsgebühr möglich. Abmeldungen nach dem angegebenen Anmeldeschluss des jeweiligen Angebots sind mit einer 50% Übernahme der Anmeldekosten möglich. Bei späterem Rücktritt kann eine Ersatzperson geschickt werden. Eine Rückerstattung ist nicht möglich. Bei krankheitsbedingtem Ausfall wird die Gebühr nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes zurückerstattet.