

|                  |                                                                         |                            |            |            |                     |                    |                      |                  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|------------|---------------------|--------------------|----------------------|------------------|
| Name             |                                                                         | Geldinstitut               |            |            |                     |                    |                      |                  |
| Vorname          |                                                                         | Kontoinhaber               |            |            |                     |                    |                      |                  |
| E-Mail           |                                                                         | IBAN                       |            |            |                     |                    |                      |                  |
| Telefon          |                                                                         | BIC                        |            |            |                     |                    |                      |                  |
| PLZ, Ort         |                                                                         | Straße, Hausnummer         |            |            |                     |                    |                      |                  |
| <b>Q1 - 2026</b> | <b>KURSTITEL</b>                                                        | <b>Erster Termin</b>       | <b>Von</b> | <b>Bis</b> | <b>Leitung</b>      | <b>Sportstätte</b> | <b>Preis int/ext</b> | <b>Anmeldung</b> |
| SG-1 - 10 x      | Fit & Gesund - Skigymnastik (SG-1)                                      | Sonntag, 26. Oktober 2025  | 10:30      | 12:00      | Jürgen Ludwig       | SOHL               | 25 € / 75 €          |                  |
| Yo-1 - 11 x      | Fit & Gesund - Yoga für Senioren (Yo-1)                                 | Montag, 12. Januar 2026    | 11:00      | 12:00      | Dirk Poesse         | BWZ                | 44 € / 99 €          |                  |
| PR-1 - 11 x      | Fit & Gesund - Funktionelle Ganzkörperkräftigung (PR-1)/Präventionskurs | Montag, 12. Januar 2026    | 16:30      | 17:30      | Sabine Plum         | BWZ                | 44 € / 99 €          |                  |
| AF-3 - 12 x      | Fit & Gesund - Aqua-Fitness (AF-3)                                      | Montag, 5. Januar 2026     | 16:30      | 17:30      | Monika Wolters      | Angerbad           | 48 € / 108 €         |                  |
| PF-1 - 10 x      | Fit & Gesund - Pilates (PF-1)                                           | Montag, 12. Januar 2026    | 19:00      | 20:00      | Martina Wolf        | BWZ                | 40 € / 90 €          |                  |
| AF-1 - 11 x      | Fit & Gesund - Aqua-Fitness (AF-1)                                      | Dienstag, 20. Januar 2026  | 18:45      | 19:45      | Petra Zierz         | Angerbad           | 44 € / 99 €          |                  |
| AG-2 - 12 x      | Fit & Gesund - Aqua-Gymnastik (AG-2) / Präventionskurs                  | Mittwoch, 7. Januar 2026   | 13:00      | 14:00      | Tatjana Link        | Lintorf            | 48 € / 108 €         |                  |
| RG-4 - 12 x      | Fit & Gesund - Rückengymnastik (RG-4)                                   | Mittwoch, 7. Januar 2026   | 18:00      | 19:00      | Monika Wolters      | BWZ                | 48 € / 108 €         |                  |
| BF-2 - 12 x      | Fit & Gesund - BodyFit (BF-2)                                           | Mittwoch, 7. Januar 2026   | 19:00      | 20:00      | Bettina Hildebrandt | BWZ                | 48 € / 108 €         |                  |
| BF-3 - 10 x      | Fit & Gesund - BodyFit Power (BF-3)                                     | Donnerstag, 8. Januar 2026 | 08:30      | 09:30      | Katja Plachetta     | BWZ                | 40 € / 90 €          |                  |
| SR-1 - 12 x      | Fit & Gesund - Stretch & Relax (SR-1)                                   | Donnerstag, 8. Januar 2026 | 09:30      | 10:00      | Katja Plachetta     | BWZ                | 24 € / 54 €          |                  |
| AG-1 - 12 x      | Fit & Gesund - Aqua-Gymnastik (AG-1) / Präventionskurs                  | Donnerstag, 8. Januar 2026 | 13:30      | 14:30      | Tatjana Link        | Angerbad           | 48 € / 108 €         |                  |
| PF-2 - 12 x      | Fit & Gesund - Pilates (PF-2)                                           | Donnerstag, 8. Januar 2026 | 18:00      | 19:00      | Bianca Schürken     | BWZ                | 48 € / 108 €         |                  |
| BF-4 - 12 x      | Fit & Gesund - BodyFit (BF-4)                                           | Donnerstag, 8. Januar 2026 | 19:00      | 20:00      | Melina Dewitz       | BWZ                | 48 € / 108 €         |                  |
| CF-1 - 10 x      | Fit & Gesund - CardioFit (CF-1)                                         | Donnerstag, 8. Januar 2026 | 20:00      | 21:00      | Melina Dewitz       | BWZ                | 40 € / 90 €          |                  |
| RG-5 - 10 x      | Fit & Gesund - Rückengymnastik (RG-5)                                   | Freitag, 9. Januar 2026    | 08:30      | 09:30      | Katja Plachetta     | BWZ                | 40 € / 90 €          |                  |
| PF-3 - 5 x       | Fit & Gesund - Pilates (PF-3)                                           | Freitag, 9. Januar 2026    | 09:35      | 10:35      | Katja Plachetta     | BWZ                | 20 € / 45 €          |                  |
| AG-3 - 12 x      | Fit & Gesund - Aqua-Gymnastik (AG-3) / Präventionskurs                  | Freitag, 9. Januar 2026    | 12:45      | 13:45      | Tatjana Link        | Lintorf            | 48 € / 108 €         |                  |
| AG-4 - 12 x      | Fit & Gesund - Aqua-Gymnastik (AG-4) / Präventionskurs                  | Freitag, 9. Januar 2026    | 13:45      | 14:45      | Tatjana Link        | Lintorf            | 48 € / 108 €         |                  |
| A-55 - 11 x      | Fit & Gesund - Aqua-Power-Fitness (A55)                                 | Samstag, 17. Januar 2026   | 10:00      | 11:00      | Petra Zierz         | Angerbad           | 44 € / 99 €          |                  |
| Leer - x         |                                                                         |                            |            |            |                     |                    |                      |                  |
| Leer - x         |                                                                         |                            |            |            |                     |                    |                      |                  |
| Leer - x         |                                                                         |                            |            |            |                     |                    |                      |                  |
| Leer - x         |                                                                         |                            |            |            |                     |                    |                      |                  |
|                  |                                                                         |                            |            |            |                     |                    |                      |                  |
|                  |                                                                         |                            |            |            |                     |                    |                      |                  |
|                  |                                                                         |                            |            |            |                     |                    |                      |                  |

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_