



Sportverein  
Badminton Fußball Turnen Volleyball

DJK-Pluwig-Gusterath 1925e.V.

Claudia Roth  
(Übungsleitung STRONG)  
Mobil: 0163 428 433 4

E-Mail [rothclaudia@email.de](mailto:rothclaudia@email.de)

## STRONG nation-Kurs in Pluwig ab dem 31.10.20

### Liebe STRONG nation<sup>1</sup> Begeisterte!

Im Februar hatten Sie sich für einen STRONG nation-Kurs der DJK Pluwig/Gusterath angemeldet, der Ende März 2020 starten sollte. Durch die Maßnahmen und Vorgaben, die durch das Coronavirus eingeführt wurden, konnte der Kurs leider nicht, wie geplant, beginnen.

Da die Pluwiger Halle nun – unter Hygieneauflagen – wieder öffnen darf, startet der Kurs nun endlich nach den Herbstferien, am 31. Oktober 2020.

Zur Erinnerung: Eine Kurseinheit beinhaltet 10 Stunden. Diese 10er-Karte kostet bei der DJK Pluwig/Gusterath 50 Euro und ist (ohne Ferienzeiten/Corona bedingte Schließungen) für 3 Monate gültig. Die Stunde findet **samstags in der Zeit von 17:00 – 18:00 Uhr** statt.

Im Anhang finden Sie das entsprechende Anmeldeformular, das Sie bitte bei Interesse ausgefüllt und unterschrieben **bis zum 09. Oktober 2020** an mich zurücksenden ([rothclaudia@email.de](mailto:rothclaudia@email.de)). Die Kursgebühr ist in bar vor Beginn der ersten Kursstunde, am 31.10.2020, zu entrichten.

**Achtung: Eine Teilnahme am Kurs ist derzeit nur mit einer gültigen Anmeldung möglich!**

Kommen Sie zum Training bereits in bequemer Sportkleidung und festen Turnschuhen und bringen Sie sich bitte ausreichend Flüssigkeit, eine eigene Gymnastikmatte und ein Handtuch mit.

---

<sup>1</sup> Der Name STRONG by Zumba wurde durch ZUMBA Company im Frühjahr 2020 in STRONG nation umgewandelt, um eine Verwechslung mit Zumba fitness zu vermeiden. Im Gegensatz zu ZUMBA beinhaltet STRONG keine tänzerischen Elemente, sondern ist ein reines Intervall- und Krafttraining.

Beachten Sie bitte auch die geltenden Hygieneregulungen (siehe Dateianhang). Mit Ihrer Unterschrift auf dem Anmeldeformular erklären Sie sich gleichzeitig damit einverstanden. Diese sind aktuell auch auf der Internetseite der DJK Pluwig/Gutsterath nachzulesen.

Bei Fragen zum Kurs können Sie mich mobil unter 0163 428 433 4 erreichen.

Ich freue mich, wenn Sie dabei sind!

Herzliche Grüße!

*Claudia Roth* (Leitung STRONG nation)

# VERBINDLICHE ANMELDUNG „STRONG nation-Kurs“

(bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Hiermit möchte ich ..... (Vorname, Name) mich  
**verbindlich** zum **STRONG nation-Kurs der DJK Pluwig/Gusterath** anmelden.

**Kursbeginn: 31.10.2020, 17:00 Uhr, Sporthalle Pluwig**

Kursleitung: Claudia Roth

## Persönliche Daten (bitte vollständig ausfüllen!)

Geburtsdatum:	
Straße:	
PLZ, Wohnort:	
Festnetz:	
Handynummer:	
E-Mail-Adresse:	

Mit der Kursgebühr in Höhe von **50,- Euro für 10 Einheiten** bin ich einverstanden und werde diese vor Beginn der ersten Kursstunde bei der Kursleiterin entrichten. Die Gültigkeit der Karte beträgt 3 Monate (ausgeschlossen Ferienzeiten, Corona bedingte Schließung der Halle).

Die geltenden Hygienevorschriften habe ich zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden.

---

Ort, Datum

Unterschrift