

TLV Germania Essen-Überruhr (K. König)

An der Zeche Heinrich 4

45277 Essen

TLV-Mitglied

ja _____

nein

Kursanmeldung Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kursnummer Kursbezeichnung

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten.
Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn Ihr Kurs bereits belegt ist .

Name, Vorname _____

Straße, HausNr _____

PLZ, Ort _____

Telefon / Geb. Datum _____ / _____

Datum, Unterschrift _____

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt: bar per Lastschrift

Hiermit ermächtige ich den TLV Germania 1901 e.V. die Kursgebühr bei Fälligkeit von folgendem Konto einzuziehen:

Kontonummer _____ Bankleitzahl _____

Kontoinhaber _____ Kreditinstitut _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

KURSANGEBOT



PILATES ist ein Ganzkörpertraining. Der zentrale Punkt liegt auf der Körpermitte - dem so genannten Powerhouse. Die Anspannung der tiefer liegenden Schichten von Rücken-, Bauch und Beckenbodenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule für eine aufrechte und gerade Körperhaltung (u. a. wohltuend gegen Rückenschmerzen) und der Bauch wird fester (flacher)- die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt: Sehnen und Bänder geschmeidig gemacht.

Pi1Forta dienstags, 9.45 - 11.00 Uhr 11x 65€/80€ (17.1.-27.3.12)

Pi1Fortb dienstags, 9.45 - 11.00 Uhr 10x 20€/30€ (17.4.-03.7.12)*

Pi2Anfa dienstags, 11.00 - 12.15 Uhr 11x 65€/80€ (17.1.-27.3.12)

Pi2Anfb dienstags, 11.00 - 12.15 Uhr 10x 20€/30€ (17.4.-03.7.12)*

Pi3Anfa donnerstags, 17.45 - 19.00 Uhr 11x 65€/80€ (19.1.-29.3.12)

Pi3Anfb donnerstags, 17.45 - 19.00 Uhr 10x 20€/30€ (19.4.-03.7.12)*

Pi4Forta donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr 11x 65€/80€ (19.1.-29.3.12)

Pi4Fortb donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr 10x 20€/30€ (19.4.-03.7.12)*

* Der Preis für Kurs **b** gilt jeweils nur bei gleichzeitiger Belegung von Kurs **a**

Kursort: Gemeindezentrum Hinsel, Hinseler Feld 68

Kursleiterin: Delia Bühne,
DTB Pilates-Trainerin, DTB Beckenbodentrainerin

Teilnehmer : mindestens 8/ maximal 15

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und Stoppersocken mit.

Weitere Informationen unter der Telefonnummer 85 85 0 87(D. Bühne).