

PILATES-ANMELDUNG

„Nach 10 Stunden spürst du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst du den Unterschied und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“ (Joseph Hubertus Pilates)

ZIELE:

- Schöne, schlanke Silhouette
- Gut trainierter Beckenboden
- Kräftigung der tiefen und oberflächlichen Muskulatur
- Gesunder und stabiler Rücken
- Stabile Gelenke
- Bessere Beweglichkeit
- Entspanntere Muskeln
- Aufrechte und schöne Haltung
- Bessere Körperwahrnehmung
- Alltagstransfer-Übungen können leicht eingebaut werden
- Schutz vor Verletzungen/Erkrankungen
- Entspannung

NAME/KURSTEILNEHMER: TEL-NR.:

KURS: BEGINN: ENDE:

WOCHENTAG: UHRZEIT: PRÄVENTION

10 Std.-Kurs à 12.-€/Std.* (Der Stunden-Preis bezieht sich auf die Kursreihe für 10 aufeinander folgende Termine.)

Hiermit bestätige ich die verbindliche Anmeldung für den o.g. Kursteilnehmer

ORT/DATUM: UNTERSCHRIFT/KURSLEITER:

*Hinweis: Bei Verhinderung, Krankheit oder Urlaub, ist das Nachholen der versäumten Stunden auf max. 2 Kursstunden innerhalb der Kursreihe begrenzt.

Bitte um Vorabüberweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:
DE62 3345 0000 1040 1863 38 Sparkasse HRV Betrag 120.-€ Verwendungszweck: Pilates

PILATES-ANMELDUNG (ABSCHNITT FÜR DEN KURSLEITER)

NAME/KURSTEILNEHMER: TEL-NR.:

ERKRANKUNGEN: BLUTHOCHDRUCK ORTHOPÄDISCHE EINSCHRÄNKUNG:

SONSTIGER ERKRANKUNGEN:

REGELMÄSSIGE EINNAHME VON MEDIKAMENTEN: JA: NEIN

KURS: BEGINN: ENDE:

WOCHENTAG: UHRZEIT: PRÄVENTION

10 Std.-Kurs à 12.-€/Std.* (Der Stunden-Preis bezieht sich auf die Kursreihe für 10 aufeinander folgende Termine.)

Hiermit bestätige ich die verbindliche Anmeldung

ORT/DATUM: UNTERSCHRIFT/TEILNEHMER:

*Hinweis: Bei Verhinderung, Krankheit oder Urlaub, ist das Nachholen der versäumten Stunden auf max. 2 Kursstunden innerhalb der Kursreihe begrenzt.