Einführungs-u. Übungskurse PILATES ab APRIL 2018

Inhalte:
Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Das Programm besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen die sich vor allem auf die Körpermitte konzentrieren. Die tiefliegende Muskulatur wird besonders trainiert – auch in Verbindung mit dem Einsatz von Kleingeräten in allen Übungskursen.
In unserem Mattenprogramm verbessern wir auf schonende Weise unsere Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Einsatz von Kleingeräten (werden bereitgestellt).

Für diese Kurse gilt:

- *Kleingruppe, max. 6 Personen*
- *Förderung durch die Krankenkassen (Anwesenheit mindestens 80%).*

Kursort :
Studio für Bewegung und Tanz, Beate Steger, Birkenweg 3, 83083 Riedering - Niedermoosen
Telefon : 08036-4365 Mail : beatesteger@gmx.de www.steptanz-rosenheim.de

Mitzubringen : Ein großes langes Handtuch (ca. 1.80m), Stoppersocken, Sportkleidung.

Anmeldung : per Post o. E-mail (Formular) ab sofort, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

Wichtiges : Bei einer Teilnehmerzahl unter 6 Personen erhöht sich die Kursgebühr um 10%.
Kurse finden ab 4 Personen statt.
Ausgefallene Stunden (seitens der Kursleiterin) werden nach dem letzten Termin nachgeholt.
Rücktritt kostenlos bei Ersatzperson, oder bis 7 Tage vor Kursbeginn.

Bankverbindung: Volksbank Raiffeisenbank Rosenheim-Chiemsee eG
IBAN: DE 30 7116 0000 0000 407 690
Kontoinhaberin: Beate Steger

✂ ----------

Anmeldung: Die obenstehenden Anmeldebedingungen erkenne ich an.
Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Pilateskurs an:

☐ Übungskurs, ab Mittwoch, 25.04.18 von 18.30 – 19.30 Uhr,12 x 60 Minuten; 132 €
fortlaufend, außer 23.05.18, Ende: 18.07.18

☐ Übungskurs, ab Mittwoch, 25.04.18 von 19.45 – 20.45 Uhr, 12 x 60 Minuten; 132 €
fortlaufend, außer 23.05.18, Ende: 18.07.18

☐ Übungskurs, ab Donnerstag, 26.04.18 von 18.30 -19.30 Uhr, 10 x 60 Minuten; 110 €
fortlaufend, außer 24.05.18, Ende: 19.07.18

☐ Einführungskurs, ab Donnerstag, 26.04.18 von 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x 60 Minuten; 110 €
fortlaufend, außer 24.05.18, Ende: 19.07.18

☐ Einführungskurs, ab Freitag, 20.04.18 von 18.15 – 19.15 Uhr, 7 x 60 Minuten; 78 €
fortlaufend, außer 11.05., 25.05. +1.06.18, Ende: 22.06.18

Name:……..
Haftung:
Eine Haftung des Studios für Unfälle, Verlust und Schäden jeder Art ist ausgeschlossen, außer dem Studio kann Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden.

Datum: ……..……Unterschrift: ……Telefon:……..……

evt. Handy: ……E-mail:……..