



POWERHOUSE

Dieser Kurs fokussiert sich durch Übungen aus dem Pilates auf die Stärkung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Der Kurs empfiehlt sich als Anschlusskurs an die normale Rückbildungsgymnastik und bietet Dir durch ein ganzheitliches Beweglichkeits- und Kraftausdauertraining den optimalen Ausgleich für Deinen Alltag.

Teilnahmebedingungen:

- Zum Kurs mitzubringen sind: Sportmatte, Handtuch, Getränk und sportliche Kleidung. Bei Bedarf: Traubenzucker, Apfel, Banane ect.
- Gegen die sporttherapeutische Maßnahme gibt es keine ärztlichen Bedenken. Für gesundheitliche Risiken, auch solche, die der Teilnehmerin nicht bekannt sind, übernimmt die Kursleitung im Falle eines Unfalls oder Schaden keine Haftung. Jede Teilnehmerin trägt für sich und ihre Handlungen die volle Verantwortung.
- Der Haftungsausschluss gilt auch für mitgebrachte Kleidung, Wertgegenstände und Geld.
- Von den Kursteilnehmern verursachte Ausfallstunden werden nicht erstattet. Es besteht kein Anrecht auf das Nachholen des Kurses seitens der Teilnehmerin.
- Muss die Kursleitung eine Stunde absagen, so wird diese nachgeholt und der Ersatztermin frühzeitig bekannt gegeben.
- Die Anweisungen der Kursleitung sind unbedingt zu beachten.
- Mit der Anmeldung und Teilnahme an den Kursen gelten die Teilnahmebedingungen als anerkannt.



Die Gebühr von 80,-€ für 8 Einheiten sind vor Kursbeginn auf das unten angegebene Konto zu überweisen. Werden einzelne Stunden versäumt, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Erlass noch rückständiger Gebührenanteile.

Anmeldung

Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort, PLZ:

Geburtsdatum:

Tel.-Mobil:

E-Mail:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an:

Datum/Unterschrift Teilnehmerin