



Folgende Pilates-Kurse umfassen jeweils 10 Termine:

Jeweils freitags am 7.1.2011, am 25.3.2011 und am 16.9.2011 beginnen neue Kurse von 17:45 – 18:45 Uhr in der Grundstraße 3, im ersten OG, 28203 Bremen.

Die Kurse werden von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Die Kosten betragen pro Kurs 100,- €. Sie können dort eingereicht werden und werden zu 80 % rückerstattet.

In den Kursen werden wir verschiedene Pilatesübungen ausführen, um unsere tief liegenden Bauch- und Rückenmuskeln zu stärken. Diese Stärkung beugt Rückenbeschwerden vor oder kann schmerzlindernd wirken. Zum Abschluss der Stunde tanzen wir verschiedene einfache Sambaschritte, um unseren Körper zu lockern, den Kreislauf anzuregen und uns an den Bewegungen gemeinsam zu erfreuen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleiterin: Beate v. Schwarzkopf
Rückenschullehrerin, Sambatanzlehrerin, Pilates-Trainerin (Ausbildung in Essence® Pilates)
Telefon: 0421 / 1665342 • Grundstraße 3, 28203 Bremen
E-Mail: bvonschwarzkopf@aol.com

**Ich bitte um Anmeldung, siehe Formular.
Bitte Abschnitt abschneiden und mir persönlich übergeben oder per Post zusenden. Oder mir eine E-Mail schicken.**

✂-----

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Pilates-Kurs an. Die Kursgebühr von 100,00€ bringe ich zum ersten Termin mit. Ich bestätige, dass ich meine individuellen körperlichen Grenzen beachte.

	bitte
	ankreuzen
Kurs J v. 07.01.– 18.03.2011 (außer 25.2.)	<input type="radio"/>
Kurs M v. 25.03.– 24.06.2011 (außer 22.4 / 29.4./ 3.6 / 10.6.)	<input type="radio"/>
Kurs S v. 16.09.– 09.12.2011 (außer 21.10 / 28.10. / 11.11.)	<input type="radio"/>

Name / Adresse: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Datum / Unterschrift: _____