

# Kursinfo- und Anmeldung

## Pilates meets Yoga

für Frauen und Männer

Sowohl Pilates als auch Yoga steigern Ihre körperliche und geistige Vitalität. Sie verbessern die Haltung, intensivieren die Körperwahrnehmung. Sie helfen uns dabei unsere innere Mitte zu finden.

Wer seine Fitness verbessern, seinen Körper definieren und somit Rückenprobleme vorbeugen möchte, auf tiefe Entspannung und mentales-Training nicht verzichten möchte, ist in dieser kombinierten Stunde genau richtig.

*Bringt bitte dicke Socken, ein großes Handtuch oder eine leichte Decke zu jeder Stunde mit.*

### Kursanmeldung: Pilates meets Yoga

Name: .....

Vorname: .....

Strasse.: ..... Nr.: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Geburtsdatum: .....

TV-Mitglied: Ja  Nein

**Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.**

.....  
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:

TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Ludwig Eckes Allee 6, 55268 Nieder-Olm  
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.



### Informationen:

Leitung:

**Ann-Kathrin Helbach**

(lizenzierte Übungsleiterin u. Personal-Coach  
Yoga Lehrerin i.A, Wellness-Coach)

Beginn: Mittwoch, 13.03.2019

Uhrzeit: 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: Liesel Metten Schule

Dauer: 10 Termine

Kosten:

20 EUR für TV-Mitglieder

80 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens  
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

**TV Nieder-Olm**

BIC: MVBMD55

IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:

Pilates meets Yoga

und Name des/der Teilnehmers/in