

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Kurs „Pilates für Einsteiger“ **verbindlich** an.
Für den Fall, dass ich doch nicht teilnehmen kann, werde ich frühzeitig absagen, damit eine andere Person nachrücken kann.

Vorname, Name

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon

Zutreffendes bitte ankreuzen!

- Spvgg. -Mitglied
 FitKom-Vertragsmitglied

Datum

Unterschrift

Gebühr bei Anmeldung bezahlt! _____

Datum

Anmeldung wurde angenommen von:

Unsere Öffnungszeiten

| | |
|----------------------|----------------------|
| Mo, Mi, Do | 8.00 Uhr – 22.00 Uhr |
| Di, Fr | 7.00 Uhr – 22.00 Uhr |
| Sa., So und Feiertag | 9.00 Uhr – 20.00 Uhr |

Unsere Partner

alwa

meine-krankenkasse.de



Unsere Vereins-App

**SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.**



GYM WELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Pilates für Einsteiger

FitKom



Spvgg Besigheim e.V.

FitKom

Jahnstr. 9

74354 Besigheim

Tel.: 07143- 4099316

Fax.: 07143- 963281

www.fitkom-besigheim.de

fitkom@spvgg-besigheim.de



Pilates für Einsteiger

Das Trainingskonzept von Joseph Pilates findet immer mehr begeisterte Anhänger. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte konzentrierte Arbeiten gleichermaßen fordert. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Die Verbindung von Körper & Geist vertieft das Körperbewusstsein und führt zu einem neuen Körpergefühl. Die Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte (Powerhouse) verbunden mit einer präzisen Übungsausführung unter Einsatz der bewussten Atmung.

Beim Pilatetraining wird ganz besonderer Wert auf die korrekte Übungsausführung, also die Bewegungsqualität gelegt. Aus diesem Grund bietet das FitKom nun einen Einsteigerkurs an, in dem die Basisübungen besonders intensiv erlernt werden können. Der Kurs richtet sich aber auch an Personen, die die Basisübungen wiederholen möchten oder aber gesundheitliche Einschränkungen (Rücken- und Gelenksbeschwerden) haben, die eine besonders korrekte Übungsausführung erfordern.

Nach dem Absolvieren des Einsteigerkurses ist man optimal vorbereitet, um an den bestehenden Pilateskursen teilzunehmen.

Kursleiter: Kathrin Edelmann
Diplomsportlehrerin
Kursleiterin Pilates

Kurszeit: **montags** von
19.00 – 20.00 Uhr
10 Trainingstermine

Beginn: **Montag, 07.02.2022**

Wo: FitKom der Spvgg Besigheim
Jahnstr. 9
Spiegelraum

Kosten: Mitglieder Spvgg 60,00 Euro
Gäste 40,00 Euro

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung,
großes Handtuch

Für FitKom - Vertragsmitglieder ist der Kurs
frei!

Anmeldung ist unbedingt notwendig!

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt. Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom. Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

Teilnehmerzahl: Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

Verschiedenes: Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

Gültigkeit: Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

(Unzutreffendes bitte streichen)