



# Turngemeinde

## Nieder-Roden 1905 e. V.



### PILATES & CARDIOMIX

Kurs- Nr. 2016.22

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Cardiomix ist ein Mix aus Aerobic-elementen mit und ohne Step, Drums Alive und Walking.

Termin: Mittwochs  
10.30 – 11.15 Uhr Cardiomix , 11.15 – 12.00 Uhr Pilates  
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring

Dauer: 7 Übungseinheiten à 90 Minuten ( alternative à 45 Minuten )  
Start: 9.11.16, letzte Übungsstunde 21.12.2016

Trainerin: Sabrina Lautenschläger  
staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Gebühr: Vereinsmitglieder 21 € (Zuzahlung) , alternative 10 € (Zuzahlung)  
Nichtmitglieder 52 € alternative 26 €

Überweisung für Nichtmitglieder bis 28.11.16 auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der Sparkasse Dieburg, IBAN: DE49508526510155021231, BIC: HELADEF1DIE

Weitere Informationen finden Sie unter [www.tgniederroden.de](http://www.tgniederroden.de).

#### ANMELDUNG Kurs-Nr. 2016.22

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Pilates“ für mittwochs in der Zeit von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr im Vereinsheim der TG Nieder-Roden, Breitwiesenring, an. (Start 9.11.16)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mitglied JA  NEIN

email \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 21 € (Alternative 10€) als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_