

**Kurse ab April 2023 –
Donnerstag 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr**

Pilates

mit Tanja Hartlieb



beim TSV Köngen



Was ist Pilates?

Wenn Sie viel sitzen, wenn Sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten oder ein optimales Grundlagentraining suchen, ist Pilates genau das Richtige.

„Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist!“ (Joseph Pilates)

Stress, eine schlechte Haltung und einseitige Belastungen verursachen Verspannungen und Rückenschmerzen. Hier setzt Pilates als effektives Training an und bietet einen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Aufbauend auf der Stabilität der Körpermitte werden nicht nur große Muskelgruppen, sondern auch die kleinen und tief liegenden Muskeln zur Stabilisierung des Rumpfes, der Wirbelsäule und des Beckenbodens trainiert. Diese Muskeln bilden ein starkes Geflecht zum Schutz des unteren Rückens.

Durch fließend, kontrollierte Bewegungen werden die Muskelketten funktionell trainiert, mit dem Ziel, unsere tragende Mitte – die Wirbelsäule – aufrecht, stabil und beweglich zu erhalten. Kraft, Koordination, Konzentration werden gesteigert und es entsteht eine ganz neue Körperwahrnehmung.

Ich hoffe ich habe Ihr Interesse geweckt und freue mich auf unser Kennenlernen.

Herzlichst
Tanja Hartlieb

(Master Matwork, Anatomie, Faszien Pilates und Pilates Pre & Postnatal)

Das Training findet in der Sporthalle Fuchsgrube statt.

Die Kursdauer beträgt 10 Wochen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte mit.

Anmeldung an: TSV Köngen e.V. – Geschäftsstelle - Oberdorfstr. 12 - 73257 Köngen
Tel: 07024/86113 E-Mail: info@tsvkoengen.de

Kursanmeldung (bitte deutlich schreiben):

Name, Vorname _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Pilates Kurs an:

Vormittagskurs: 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr, Fuchsgrubensporthalle

Jeweils 10 Donnerstage

(27.04.,04.05.,11.05.,25.05.,15.06.,22.06.,29.06.,06.07.,13.07.,20.07.)

Die Kursgebühr beträgt: 37,50 € TSV Mitglied
 58,00 € Nichtmitglied

Bitte ziehen Sie den Betrag per Lastschriftverfahren von meinem Konto ein (umseitiges Sepa-Lastschriftmandat muss hierfür ausgefüllt werden!)

Ich überweise den Betrag auf das Konto des TSV Köngen e.V.
IBAN: DE95 611 500 200010678707, BIC: ESSLDE66XXX
Die Anmeldung wird erst gültig, wenn der Betrag beim TSV auf dem Konto eingegangen ist.

Datum und Unterschrift

Bitte beachten:

Die Reihenfolge der Zahlung entscheidet über die Teilnahme. Bei Stornierung 7 Tage vor Kursbeginn erfolgt keine Rückzahlung mehr, jedoch kann eine Ersatzperson benannt werden. Nachricht erhalten Sie nur von uns, wenn der Kurs ausfällt oder bereits belegt ist.

Die mit dieser Anmeldung erhobenen Adress- und Bankdaten werden zur Durchführung und Abrechnung der Veranstaltung genutzt. Die Kontaktdaten sind erforderlich, um Rückfragen zu klären und um über wichtige Änderungen zu informieren. Diese Daten werden nur solange gespeichert, wie dies zur Kursabwicklung erforderlich ist.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der TSV-Homepage.

Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den TSV Köngen e.V. Zahlungen für den kostenpflichtigen Yoga-Kurs von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSV Köngen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsempfänger

Name des Zahlungsempfängers	Turn- und Sportverein Köngen e.V. Oberdorfstr. 12, 73257 Köngen
Gläubiger-Identifikationsnummer	DE70ZZZ00000501169
Mandatsreferenz	Wird beim ersten Einzug auf Ihrem Kontoauszug mitgeteilt
Zahlungsart	Zahlungen für kostenpflichtige Sportangebote (wiederkehrend)

Girokontoinhaber

Name, Vorname	
Straße	
Postleitzahl + Wohnort	
IBAN	
BIC	
Name der Bank	

Ort, Datum

Unterschrift Girokontoinhaber/in