

Verbindliche Anmeldung für:

Veranstaltung/Kurs-Nr.

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Alter

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland vom 03.06.2019 (siehe Internet und in der Einrichtung ausliegend) an.

Ich bin damit einverstanden, zukünftig über weitere Veranstaltungen der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland informiert zu werden.

Datum, Unterschrift

Information:

Wir erheben nur Daten, die wir für eine ordnungsgemäße Veranstaltungsorganisation benötigen oder im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes verwerten müssen. Ihre *personenbezogenen* Daten werden *nicht* weitergegeben.

AGBs

Es gelten unsere **AGBs** vom 03.06.2019, zu finden auf unserer Webseite unter www.weiterbildung-frauenhilfe.de oder in den Räumlichkeiten der Einrichtung ausliegend. Bei Fragen werden Sie sich gerne auch telefonisch an uns unter (0228) 9541-123.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich bis zum jeweiligen Anmeldeschluss an entweder:

online: www.weiterbildung-frauenhilfe.de
→ Veranstaltungen → Gesundheit | Prävention

Post: Ev. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 50
53179 Bonn

Mail: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Fax: (0228) 9541-100

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung. Es zählt der Eingang der Anmeldungen.

Veranstalterin

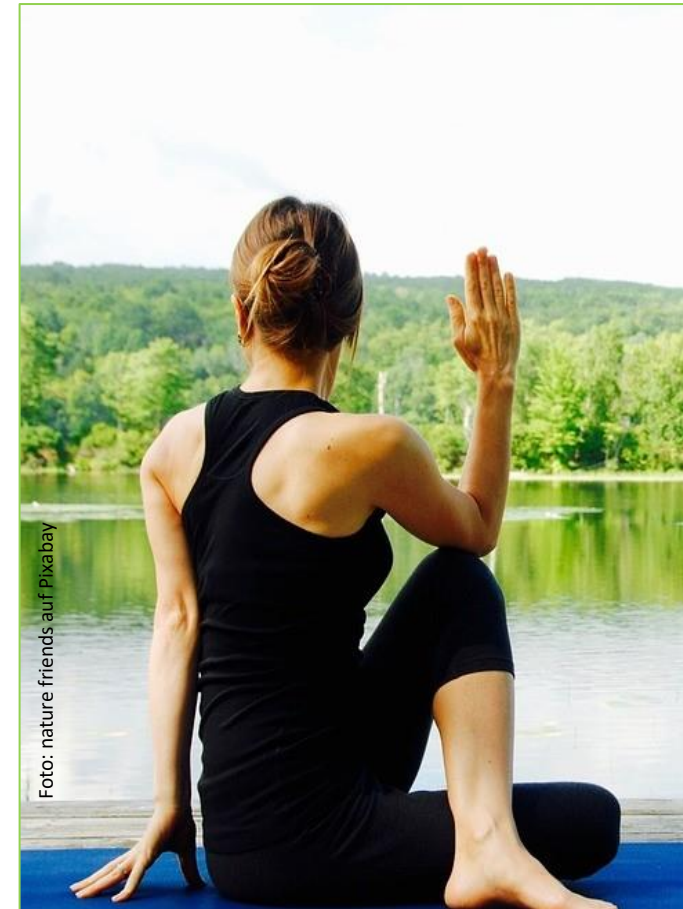
Die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland ist staatlich anerkannt und seit 2010 für ihr Qualitätsmanagement vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. zertifiziert.



Ihre Themenreihen sind
Frau | Beruf | Kompetenz Alter | Pflege | Demenz
Sprache | Integration Gesundheit | Prävention
Politik | Gesellschaft | Umwelt Digitalisierung
Weltgebetstagsarbeit | Ökumene.

Pilates-Kurse

ab August 2022



Weiterbildung
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland



Pilates- und Faszien-Training

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Sie wurde von Joseph Pilates entwickelt und als Bewegungstechnik „the art of contrology“ bezeichnet. Dabei wird gezielt die Muskulatur im Körperzentrum (Powerhouse) gekräftigt, die Gelenke werden beweglicher, Rückenschmerzen gelindert. Die Übungen führen zu einem neuen Körpergefühl im Alltag und im Beruf. Es wird die körperliche und geistige Fitness gesteigert und die Konzentration und Bewegungskoordination gefördert. In diesem Kurs werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, den Rücken mittels Pilates-Techniken zu stärken. Es werden die Prinzipien des Pilates (Konzentration, Zentrierung, Bewegungspräzision, Kontrolle, Atmung) erlernt. Durch praktische Übungen werden der Rücken, die Wirbelsäule und Faszien so trainiert, dass eine neue Beweglichkeit entsteht und die Muskeln gestärkt werden.

Coronabedingte Hinweise

Die Veranstalterin prüft immer aktuell die Voraussetzungen für die Teilnahme und informiert Sie zu den aktuellen Regelungen (3G, 2G, 2G+ etc.).

Bitte bringen Sie in jedem Falle einen Mund-Nase-Schutz mit und tragen Sie diesen, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

Sollte ein Abbruch der Kurse notwendig werden, dann erhalten Sie anteilig Ihre Kursgebühr am Ende der Kurse zurück.

Kurse

Kurs: 85/22 (16 Termine) **105,00€**
donnerstags: 11.08.-15.12.2022
Uhrzeit: 17:00-17:45 Uhr
Anmeldeschluss: 04.08.2022
Sportpark Pennenfeld, Gymnastikraum
Mallwitzstr. 7-9, 53177 Bonn
Leitung: Natascha Spindler,
zertifizierte Pilates-Trainerin

Kurs: 86/22 (16 Termine) **105,00€**
donnerstags: 11.08.-15.12.2022
Uhrzeit: 18:00-18:45 Uhr
Anmeldeschluss: 04.08.2022
Sportpark Pennenfeld, Gymnastikraum
Mallwitzstr. 7-9, 53177 Bonn
Leitung: Natascha Spindler,
zertifizierte Pilates-Trainerin

Kurs: 87/22 (15 Termine) **100,00€**
dienstags: 16.08.-13.12.2022
Uhrzeit: 18:00-18:45 Uhr
Anmeldeschluss: 10.08.2022
Turnhalle Familienzentrums
Oberaustraße 11, 53179 Bonn
Leitung: Martina Neukirch-Mjeku,
zertifizierte Pilates-Trainerin

Kurs: 88/22 (15 Termine) **100,00€**
dienstags: 16.08.-13.12.2022
Uhrzeit: 19:00-19:45 Uhr
Anmeldeschluss: 10.08.2022
Turnhalle Familienzentrums
Oberaustraße 11, 53179 Bonn
Leitung: Martina Neukirch-Mjeku,
zertifizierte Pilates-Trainerin

Weiterbildungseinrichtung
Evangelische Frauenhilfe
Ellesdorfer Straße 50
53179 Bonn