

Zeiten	Kursraum 1	Kursraum 2	Studio	Saal
9.30-10.30	Allegro Oov #Pilates#Oov#Gerätetraining#Herausforderung#Balance#Zentrierung#Allegro#Gleichgewicht#Spaß <i>Mit Vorkenntnissen</i> <i>Javier</i> <input type="checkbox"/>	WORKSHOP Bewegte Hüfte #Hüfte#Beweglichkeit#Stabilität#Funktionalität#Becken#Muskulatur#Bandapparat#Auswirkungen#verblüffend#Bedeutungen#Workshop#	Therapeutisches Studio Training #Befunde#Problemlösung#erarbeiten#Muskulatur#Gelenke#Übungen#Physiotherapie# <i>Für Alle</i> <i>Claudia Lau</i> <input type="checkbox"/>	DoBAR Spezial feat. Twerking #Barre#Schweißtreibend#Spaß#Powackeln#Musik#Power#Faszien#Kraft#Ausdauer#Übungen#Twerken#Beats#Humor#Pilates#Workout <i>Für Alle</i> <i>Kerstin und Antje</i> <input type="checkbox"/>
10.45-11.45	Tower Basics #Pilates#Zentrierung#Federn#Übungen#Pilatesprinzipien <i>Für Alle</i> <input type="checkbox"/> <i>Claudia Panagiotidis</i>	<i>Für Alle</i> <i>Andy Raaflaub</i> <input type="checkbox"/>	Stretch to Win (Studiogeräte) #Stretching#Muskulatur#Faszien#myofascial#Trainingskonzept#Beweglichkeit#Spüren#Studiogeräte <i>Für Alle</i> <i>Kerstin und Jenni</i> <input type="checkbox"/>	Pilates Dance #Pilates#Tanz#Flow#Ausdauer#Beweglichkeit#Dynamisch#schwungvoll#Kraft#Koordination#Pilates <i>Pilates Grundkenntnissen</i> <i>Antje</i> <input type="checkbox"/>
12.00-13.00	Power Allegro #Pilates#anstrengend#Power#Kraft#Atmung#Zentrierung#Muskulatur <i>Mit Vorkenntnissen</i> <i>Claudia Lau</i> <input type="checkbox"/>	Pilates mit der Rolle #Pilates#Foamrolle#Gleichgewicht#Balance#Koordination#Prinzipien#Faszien <i>Für Alle</i> <i>Claudia Pellarin</i> <input type="checkbox"/>	WORKSHOP Rotation an den Studiogeräten #Rotation#Gerätetraining#Bewegungslänge#Spiraldynamisch#Gyrokinesis <i>Für Alle</i> <i>Javier</i> <input type="checkbox"/>	Intervall Flow #Pilates#Flow#Übungen#Intervall#Intensiv <i>Für Alle</i> <i>Andy Raaflaub</i> <input type="checkbox"/>
13.15-14.15	Allegro trifft Arc #Gerätetraining#Arc#Herausforderung#Spaß#Pilates#Allegro#Kraft#Beweglichkeit#Bauchmuskeln <i>Mit Vorkenntnissen</i> <i>Kerstin</i> <input type="checkbox"/>	Spiky Domes #Kleingeräte#Pilates#Balance#Faszien#Zentrierung#Sissel#Spikydomes <i>Für Alle</i> <i>Claudia Panagiotidis</i> <input type="checkbox"/>	<i>Für Alle</i> <i>Javier</i> <input type="checkbox"/>	Stretch to Win (Matwork) #Stretching#Dehnen#Muskulatur#Beweglichkeit#myofascial#Faszien#stretchtowin <i>Für Alle</i> <i>Jenni</i> <input type="checkbox"/>



Willkommen zu unserem 7. Pilates Tag in Dortmund am 24.11.2018

Durch das Ankreuzen in den Feldern melde ich mich verbindlich an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ Wohnort: _____

Telefonnr.: _____ E-mail: _____

Preise	Ganzer Tag	Workshop	Einzelstunde
Inkl.MwSt. Tee, Kaffee & kleinem Essen am Ende des Tages	80,00 €	40,00 €	20,00 €

Zahlungsart wählen:

- Bar
- Online/Kreditkarte
- per SEPA Mandat

Name der Bank: _____

IBAN: _____ BIC: _____

- per Überweisung

Folgendes Konto:

IBAN: DE55 4405 0199 0241 0203 71 (Sparkasse Dortmund)

Zahlung sofort: sobald ein Zahlungseingang erfolgt ist, ist der Platz sicher

Rücktrittsmöglichkeiten:

Bis zum 24.10.2018 - kostenlos

Kurzfristige Absagen (egal aus welchem Grund) können nicht zurückerstattet werden.

Eine Ersatzperson kann gestellt werden.

Datum : _____ Unterschrift : _____

Ich habe die AGB's und die DSGVO gelesen und erkläre mich damit einverstanden.