

Callanetics beim WTB

Frau Ilse Behrendt (erfahrene Callanetics-Trainerin) bietet seit Januar 2013 bei uns mit großem Erfolg Kurse an.

Callanetics ist ein gezieltes Bewegungsprogramm mit Elementen aus den Bereichen Yoga, Ballett, Bauchtanz und wie Callan Pinckney sagte:
„aus gesundem Menschenverstand“.

Durch kleine, exakte Bewegungen, die oft (!!!) wiederholt werden, sollen die tieferliegenden Muskeln bearbeitet werden. Hierbei wird nur mit Muskelkraft gearbeitet. Es gibt keine ruckartigen Bewegungen und ist deshalb für jeden geeignet. Schwerpunkte einer Stunde sind: Übungen für Beckenboden, Bauch, Rücken, Arme, Beine und das Gesäß



Wann?
Beginn: 10.08. bzw. 11.08.2016

mittwochs
10. 00 bis 11.00 Uhr (15 x)
donnerstags
17.50 bis 18.50 Uhr (14 x)

Kursgebühr:

Mi 30 € für Mitglieder / 52,50 € für Nichtmitglieder
Do 28 € für Mitglieder / 49,00 € für Nichtmitglieder

Wo?
WTB-Gymnastiksaal
Friedenstraße 100
26386 Wilhelmshaven

Leitung:
Ilse Behrendt

Information:

WTB-Geschäftsstelle
Friedenstr. 100
26386 Wilhelmshaven
☎ 04421 73828

E-Mail:

Geschaeftsstelle@Wilhelmshavener-TB.de

Internet: www.wilhelmshavener-tb.de

Verbindliche Anmeldung

- für Mi ab 10.08.2016*
- für Do ab 11.08.2016*

Name, Vorname

Straße

PLZ und Ort

Geburtsdatum

WTB-Mitglied ja nein

Telefon (tagsüber zu erreichen)

4 Wochen vor Kursbeginn ist die Abmeldung kostenfrei. Danach wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe der Hälfte der Kursgebühr erhoben.

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden.

Die Zahlung der Gebühren nehme ich wie folgt vor:

- Ich habe den Betrag auf das Vereinskonto bei der Sparkasse Wilhelmshaven (IBAN: DE83 2825 0110 0003 8106 60) überwiesen.
- Ich bin damit einverstanden, dass die fälligen Gebühren für den Callanetics-Kurs von meinem Konto widerruflich abgebucht werden.

IBAN-Konto: _____

Bank: _____

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers

*** zutreffenden Kurs bitte ankreuzen**