



# Turngemeinde

## Nieder-Roden 1905 e. V.



### PILATES

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.

Termin: Mittwochs  
10.30 – 11.30 Uhr  
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring

Dauer: 16 Übungseinheiten à 60 Minuten  
(Start: 14.05.2014 – letzte Übungsstunde: 10.09.2014, **kein** Pilates am 30.07. und 03.09.2014)

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

Gebühr: Vereinsmitglieder 32 € (Zuzahlung)  
Nichtmitglieder 80 €

Überweisung für Nichtmitglieder bis 5. Juni 2014 auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der Sparkasse Dieburg, IBAN: DE46508526510055109151, BIC: HELADEF1DIE

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

### ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Pilates“ für mittwochs in der Zeit von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Vereinsheim der TG Nieder-Roden, Breitwiesenring, an. (Start 14.05.2014)

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

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

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

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

email \_\_\_\_\_

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

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 32 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

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