

Kursanmeldung

Bitte abgeben beim Ernährungsteam der SaniPep Apotheke,
Fax: 089 / 67 80 48 42 oder Mail: anmeldung@sanipep.de
BITTE VOLLSTÄNDIG UND IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN!

Name*: _____ Vorname*: _____

Straße, Hausnummer*: _____

PLZ, Ort*: _____

Tel*: _____ E-Mail: _____

Ich melde mich / uns verbindlich für folgenden Kurs an:

Thema*: _____

Datum (erster Kurstag)*: _____

Die Anmeldung gilt für insgesamt ____ Person(en)

SEPA-LASTSCHRIFT-MANDAT

[Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier)] DE72APO0000077825	[Mandatsreferenz] Wird separat mitgeteilt
--	---

Ich/Wir ermächtige(n) die SaniPep Apotheke insgesamt € _____ von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der SaniPep Apotheke auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber*: _____

Bank*: _____ BIC: _____

IBAN*: DE _____

Der Einzug erfolgt frühestens mit Kursbeginn nach Bekanntgabe der Mandats-Referenznummer. Barzahlung ist NICHT möglich. Der Kursplatz ist übertragbar. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Absage muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn und schriftlich erfolgen, sonst wird die Kursgebühr trotzdem erhoben. Eine Erstattung der Kursgebühr nach Beginn des Kurses ist bei Nichtteilnahme (auch bei Erkrankung) nicht möglich! **Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Gesundheitskursen der SaniPep Apotheke.**

Mit Unterschrift erkläre ich mit der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten gemäß der beigefügten Einwilligungserklärung zum Datenschutz einverstanden zu sein.

Ich bin zudem damit einverstanden, Informationen über weitere Kursangebote von der SaniPep Apotheke per Post und/oder E-Mail zu erhalten.

Bitte zutreffendes ankreuzen:* ja nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

*Pflichtangaben

1118 Freigabe: Schwaabe



Bewegung:

Faszientraining, Body-Balance-Pilates, RückenFit, SeniorFit, Wirbelsäulengymnastik

Kurse ab Januar 2019

**Wirbelsäulen-
Training einmal
anders**

**Body Balance Pilates
für Neueinsteiger
oder Fortgeschrittene**

**Gesunder
Rücken mit Pilates
und Faszientraining
(Vormittagskurs)**



**Wirbelsäulen-
Gymnastik**

RückenFit

**SeniorFit
Fit in jedem Alter**

Anmeldung mit Formular auf der Rückseite
beim Ernährungsteam der SaniPep Apotheke,
per Fax an 089 / 67 80 48 42 oder an anmeldung@sanipep.de

Gesunder Rücken mit Pilates und Faszientraining

8 x Donnerstag ab 10.01.19 von 9.30 bis 11.00 Uhr - € 99,00

5 x Donnerstag ab 14.03.19 von 9.30 bis 11.00 Uhr - € 63,00

Verspannungen und Rückenschmerzen können verschiedene Ursachen haben, z.B. schwache Muskulatur, Fehlhaltungen oder verklebte, verhärtete Bindegewebsstrukturen. In diesem Kurs unterstützt ein abwechslungsreiches Programm mit Elementen aus Pilates, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining Ihre Rückengesundheit.

Kursleitung: Christoph Freiwald, Group-Fitness-Trainer

Wirbelsäulentraining einmal anders

für Neueinsteiger und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet

8 x Dienstag ab 22.01.19 – 11.30 bis 13.00 Uhr; € 109,00*

Wahrnehmen, bewegen, dehnen und entspannen – die Angebote sind immer ganzheitlich und vielfältig. So können sie Verspannungen und Schmerzen vorbeugen, ihr Wohlbefinden steigern und durch ein besseres Körperbewusstsein ein stärkeres Selbstbewusstsein erlangen. Die Freude an der Bewegung wird mit Musik und Tanz ergänzt.

Kursleitung: Jennifer Moll, Physiotherapeutin

Body Balance Pilates

Kurs für **Neueinsteiger:**

10 x Dienstag ab 22.01.19 – 17.30 bis 18.30 Uhr; € 99,00*

Kurs für Teilnehmer **mit Pilates Vorkenntnissen:**

10 x Dienstag ab 22.01.19 – 18.30 bis 19.30 Uhr; € 99,00*

Pilates – eine sanfte, ganzheitliche Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Trainiert wird nicht nur die oberflächliche Muskulatur sondern vor allem die tiefen, stabilisierenden Muskeln, was zur Verbesserung der Haltung und einem kräftigen Körperzentrum führt. Kräftigung, Entspannung sowie Steigerung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens sind Inhalte dieses Kurses.

Kursleitung: Jennifer Unterhauser, Gymnastiklehrerin, Pilatestrainerin

Angaben für alle Kurse:

Kursort: SaniPep Gesundheitszentrum
Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG (hinter dem PEP)

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, dicke warme Socken, eine Decke, evtl. kleines festes Kissen

SeniorFit – fit in jedem Alter

Für Neueinsteiger und Sport-Wiedereinsteiger

Schnupperkurs: Donnerstag 24.01.19 von 14.30 – 15.30 Uhr; € 12,00

Kurs: 10 x Donnerstag ab 31.01.19 von 14.30 – 15.30 Uhr; € 99,00*

In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie mehrere effektive Techniken bzw. Übungen, die insbesondere eine Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination zur Folge haben. Dabei werden nicht nur Ihre Rücken- sowie Schultermuskulatur aktiviert, sondern gleichermaßen Übungen zur Sturzprophylaxe integriert. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut, sodass Sie mit jeder weiteren Einheit Ihr Bewegungsrepertoire erweitern und später die Übungen Ihrem individuellen Ziel nach einsetzen können.

Spezielle Koordinations- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen in der Gruppe.

Kursleitung: Heike Piduch, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

RückenFit

8 x Dienstag ab 29.01.19 – 15.15 bis 16.15 Uhr - € 89,00*

In diesem Gesundheitskurs wird mit effektiven Techniken bzw. Übungen die Rückengesundheit verbessert. Dabei steht neben dem gezielten Training der Rückenmuskulatur insbesondere eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Kraft und Koordination im Fokus. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Aktivierung und verbesserte Arbeitsweise der Tiefenmuskulatur gelegt, um dadurch die Stabilität sowie Belastbarkeit ihrer Wirbelsäule zu erhöhen. Spezielle Mobilisations- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen in der Gruppe.

Kursleitung: Heike Piduch, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

Wirbelsäulengymnastik

10 x Donnerstag ab 31.01.19 von 15.45 bis 16.45 Uhr - € 99,00*

Die Wirbelsäulengymnastik richtet sich an gesunde Menschen die Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen möchten. Es zielt im Wesentlichen auf Verhaltens-, Verhältnis- und Gesundheitswirkungen ab. Dabei steht vor allem die Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen im Vordergrund. Des Weiteren legt das Programm großen Wert auf die Gestaltung eines gesunden Lebensstils. In den zehn Einheiten (je 60 Minuten) wird neben Gymnastischen Übungen auch ein großes Repertoire an Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen präsentiert.

Kursleitung: Heike Piduch, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

***Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten.
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Kasse über die Details!**