

Rolfing® meets Pilates

es geht 2020 weiter mit 15 Terminen
im Pilateszentrum Erfurt



open class1 Fokus_Körperwahrnehmung_senso-motrische Übungen

sensomotorische Übungen für die Verbesserung eurer Körperwahrnehmung; speziell ausgerichtet auf die spürbare Gleitfähigkeit der Faszienketten, Arbeit an den eigenen Körper- und Bewegungsmustern mit Korrekturhilfen fürs individuelle Muster; wir üben z.T. nach euren Wünschen, z.T. nach Vorgabe;

open class2 Fokus_Körperbildung_ Basic-Übungen des klassischen Balletts (kein Tanz)

Haltungsübungen aus dem Ballet eignen sich hervorragend für das Erlernen einer freien, aufrechten Körperhaltung; Unterschiede im Gebrauch des Körpers (bodyuse) beim bequemen stehen, rumhängen, aufrecht stehen und der aufgerichteten Balletthaltung - wir werden es praktisch in unseren Körperteilen erfahren;

je class 6 Termine/insgesamt 12; einzeln, als Serie oder Doppelserie buchbar; je class 1 mal/Monat, à 55 min Einzeltermin 30,00 €/6er Serie 150,00 €/Doppelserie 250,00 €/auch als Pilates-Nachhole-Einheiten möglich

Veranstaltungstyp: open class mit Voranmeldung | Kleingruppe max. 9 TN | mind. 3 TN

Kursleitung: Grit Silke Thieme & Anica Blobel

Zeit: **mittwochs, 16.00 – 16.55 Uhr**

Datum: **Fokus_Körperwahrnehmung: 22.1., 12.2., 11.3., 8.4., 6.5., 10.6.**
Fokus_Körperbildung: 29.1., 19.2., 18.3., 22.4., 20.5., 24.6.

lecture serie Teil 1_ Alles Faszie? am 15.2.

Teil 2_Faszien und Bewegung am 4. 4.

Teil 3_Strukturelle Integration durch Faszienarbeit am 9.5.

3 aufeinander aufbauende – als Serie oder einzeln zu buchende - Vorträge mit Fragemöglichkeiten und kleinen Übungen zwischendurch; im Anschluss an die Lecture folgt jeweils eine fasziale Pilateseinheit; Die Lecture ist kostenfrei, für die anschließende Pilateseinheit ist eine Nachhole-Einheit zu verbuchen;

Veranstaltungstyp: open Lecture mit Voranmeldung | max. 20 TN, mind. 3 TN

Zeit: **samstags, 10.00 -12.00 Uhr**

Lecture: Grit Silke Thieme

Pilateseinheit : Anica Blobel

Verbindliche Anmeldung:

Veranstaltungbezeichnung +Datum:
Name, Vorname, evtl. Firma:
Adresse (Str., Nr., PLZ, Ort):
Telefon:
Email:

ja, ich habe die umseitigen AGB zur Kenntnis genommen

Ich möchte: bar nach Anmeldung gegen Quittung zahlen

per Überweisung nach Anmeldung und Rechnung zahlen

in Zukunft das halbjährlich erscheinende **BEWEGUNGSFREUDE**programm mit diesen Terminen erhalten

..... Datum, Unterschrift

Allgemeine Geschäftsbedingungen BEWEGUNGSFREUDE Institut Thieme – Grit Silke Thieme (Stand: 10.10.2019)

Veranstaltungen

Die Anmeldung wird mit fristgemäßem Zahlungseingang zur Rechnung verbindlich gültig. Die Vergabe der Plätze erfolgt in Reihenfolge des Geldeingangs.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn. Der Rechnungsbetrag muss zu diesem Zeitpunkt überwiesen sein. Gegebenenfalls anfallende Spesen werden von der TeilnehmerIn übernommen.

Der angegebene Frühbuchertarif gilt bis zum Datum des jeweiligen Programmstarts für alle Termine.

Nach Anmeldung sind bei Stornierung

- ab 5 Monate vor Beginn 5 %
- ab 4 Monate vor Beginn 10 %
- ab 3 Monate vor Beginn 20 %
- ab 2 Monate vor Beginn 40 %
- ab 1 Monat vor Beginn 50 %
- ab 14 Tagen vor Beginn 100 %

des Tarifs zu entrichten. Es sei denn, es kann ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt werden. Auch eine Rückerstattung im Krankheitsfall ist nicht möglich. Kurzfristigere Absagen oder Absagen zu anderen Erstattungskonditionen kann jede/r Teilnehmer/in privat mit einer Seminarrücktrittsversicherung absichern lassen.

Ab dem Tag des Kursbeginns ist man finanziell für den gesamten gebuchten Kurs verpflichtet. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn. Das Bewegungsfreude Institut Thieme behält sich vor, einen Termin mit weniger als 3 Teilnehmern spätestens 7 Tage vor Kursbeginn abzusagen. In diesem Fall erfolgt eine Rückerstattung des eingezahlten Kursbeitrages. Das Bewegungsfreude Institut Thieme behält sich weiterhin vor, dass Termine in Fällen von höherer Gewalt abgesagt werden können.