



# pilates

am **Samstag, den 23.04.2016**,  
in der Zeit zwischen **09:00 Uhr bis 13:00 Uhr**  
findet in Hemmoor, **Turnhalle** an der Grundschule **Basbeck**  
ein **Pilates-Tag** statt.

**Kursangebote:**

09:00 Uhr – 10:00 Uhr	Faszien-Training mit Kim Holst
10:00 Uhr – 11:00 Uhr	Schnupperstunde „Pilates“ mit Ina Sander
11:00 Uhr – 12:00 Uhr	Pilates mit der Pilates-Rolle mit Ina Sander
12:00 Uhr – 13:00 Uhr	Pilates „Klassik“ mit Ina Sander

Die Kurse können auch einzeln gebucht werden – die Teilnahme ist kostenfrei sowie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Ich freue mich auf Euch! ☺☺☺

Sportliche Grüße, Ina Sander  
Frauenwartin und Übungsleiterin, SC Hemmoor

**Anmeldungen bitte bis 15.04.2016 an:**

Geschäftsstelle SC Hemmoor, Melanie Schulz, Am Schulzentrum 10,  
21745 Hemmoor (schriftlich oder online), oder direkt an Ina Sander, Pilates-  
Übungsleiterin (Trainingszeit: Freitags, 18:45 Uhr – 19:45 Uhr, Turnhalle Basbeck)

\*\*\*\*\*

Ich, \_\_\_\_\_  
(Vor- und Zuname, Anschrift >> bitte in Blockschrift ausfüllen)

melde mich für folgende/n Kurs/e an:

- Faszien-Training                       Pilates mit der Rolle  
 Schnupperstunde                       Pilates „Klassik“

Meine e-mail Adresse (für Anmeldebestätigung): \_\_\_\_\_

Ich bin kein Mitglied des SC Hemmoor