



# Bodyweight & Mobilisation



Kurs Nr.:	19076
Wochentag:	Montag
Beginn (Datum):	16.09.2019
Ende (Datum):	16.12.2019
Anzahl der Kursstunden:	13
Ort:	<b>Kursraum 2, 99 Gärten 1a</b>
Uhrzeit:	08:45 - 09:45 Uhr
Übungsleiter:	Carmen Kröschel
Teilnehmerzahl:	<b>max. 20</b>
Zusatzinformationen:	

## Kursbeschreibung:

Bodyweight und Mobilisation verbindet ein Krafttraining ohne Hanteln oder den Einsatz von Kraftmaschinen in Verbindung mit einer Mobilisation aller großen Muskelgruppen und Gelenke. Die kräftigenden Basisübungen sind funktional und leicht zu erlernen und Verspannungen werden reduziert. Dieser Kurs ist anstrengend und wohltuend für jedermann!

## Anmeldung:

BTS-Geschäftsstelle, Am Mühlgraben 7, 95445 Bayreuth, Tel.: 0921/42059 oder 46581

Fax: 0921/74914, e-mail: kurs-info@bayreuther-turnerschaft.de

Bürozeiten: Dienstag & Mittwoch von 09:00-12:00/Donnerstag 16:00-18:00/Freitag 08:00-12:00 Uhr

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, aber eine Absage bei Überbelegung. Anmeldungen per email erhalten eine Bestätigungsmail. In den Ferien finden keine Kurse statt.

**Bitte vollständig ausfüllen! Vielen Dank! Bitte vollständig ausfüllen! Vielen Dank!**

<b>Anmeldung für Kurs</b>	<b>Bodyweight &amp; Mobilisation</b>	<b>19076</b>
Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	PLZ Wohnort	
<i>Bitte unbedingt angeben (Kursausfall)</i> Telefon vormittags	<i>Möchten Sie per email informiert werden?</i> E-Mail	
IBAN / BIC / Bank (nur Nichtmitglieder bzw. abweichendes Konto)		
BTS-Mitglied?	ja <input type="checkbox"/> 39,00 €	nein <input type="checkbox"/> 84,50 €

**Ich melde mich hiermit verbindlich zu oben genanntem Kurs an und bin einverstanden, dass die Gebühr von meinem Konto abgebucht wird. Eine Rückerstattung ist nicht möglich (in Ausnahmefällen mit Attest). Die Informationen zum Datenschutz im Verein wurden zur Kenntnis genommen.**

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------