



# RückenFit II



Kurs Nr.:	19101
Wochentag:	Donnerstag
Beginn (Datum):	19.09.2019
Ende (Datum):	12.12.2019
Anzahl der Kursstunden:	11
Ort:	<b>Kursraum 1, Am Mühlgraben 7</b>
Uhrzeit:	18:45 - 19:45 Uhr
Übungsleiter:	Heike Peetz
Teilnehmerzahl:	max. 11
Zusatzinformationen:	

## Kursbeschreibung:

In diesem Kurs absolvieren Sie gezielt rückenstärkende Übungen. Sie mobilisieren und kräftigen die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur und Sie lernen, Fehlbelastungen zu vermeiden. Durch regelmäßiges Rückentraining werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und erhält die Funktionstüchtigkeit ihrer Wirbelsäule. Tun Sie ihrem Rücken etwas Gutes und gewinnen Sie neue Energie. Dieser Kurs ist für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

## 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>RückenFit II</b>	<b>19101</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"/> 33,00 €	nein <input type="checkbox"/> 71,50 €

**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
------------	--------------