



## Pilates für Einsteiger

Das Trainingskonzept von Joseph Pilates findet immer mehr begeisterte Anhänger. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte konzentrierte Arbeiten gleichermaßen fordert. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Die Verbindung von Körper & Geist vertieft das Körperbewusstsein und führt zu einem neuen Körpergefühl. Die Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte (Powerhouse) verbunden mit einer präzisen Übungsausführung unter Einsatz der bewussten Atmung.

Beim Pilatetraining wird ganz besonderer Wert auf die korrekte Übungsausführung, also die Bewegungsqualität gelegt. Aus diesem Grund bietet das FitKom nun einen Einsteigerkurs an, in dem die Basisübungen besonders intensiv erlernt werden können. Der Kurs richtet sich aber auch an Personen, die die Basisübungen wiederholen möchten oder aber gesundheitliche Einschränkungen (Rücken- und Gelenksbeschwerden) haben, die eine besonders korrekte Übungsausführung erfordern.

Nach dem Absolvieren des Einsteigerkurses ist man optimal vorbereitet, um an den bestehenden Pilateskursen teilzunehmen.

- Kursleiter:** Kathrin Edelmann  
Diplomsportlehrerin  
Kursleiterin Pilates
- Kurszeit:** **montags** von  
19.00 – 20.00 Uhr  
10 Trainingstermine
- Beginn:** **Montag**, 05.10.2020
- Wo:** FitKom der Spvgg Besigheim  
Jahnstr. 9  
Spiegelraum
- Kosten:** Mitglieder Spvgg 60,00 Euro  
Gäste 80,00 Euro
- Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung,  
großes Handtuch
- Hinweis:** In den Ferien findet der  
Kurs nicht statt.

Für FitKom - Vertragsmitglieder ist der Kurs  
frei!

**Anmeldung ist unbedingt notwendig!**

## Teilnahmebedingungen

**Anmeldung:** Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt. Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom. Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

**Kursgebühr:** Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

**Teilnehmerzahl:** Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

**Rücktritt:** Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

**Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

**Verschiedenes:** Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

**Gültigkeit:** Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

(Unzutreffendes bitte streichen)