

Willkommen zu unserem 8. Pilates Tag in Dortmund am 30.11.19

Durch das Ankreuzen in den Feldern melde ich mich verbindlich an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Preise	Ganzer Tag	Workshop	Einzelstunde
Incl. MwSt., Wasser, Tee, Obst und Mittagssnack	80,00 €	40,00 €	20,00 €

Zahlungsart wählen : Bar
 per Überweisung
 per SEPA Mandat

Name der Bank: _____

BIC: _____ IBAN : _____

Bitte auf folgendes Konto überweisen: IBAN: DE55 4405 0199 0241 0203 71
BLZ: 44050199, Konto Nr.: 241020371 (Sparkasse Dortmund)

Zahlung sofort: sobald ein Zahlungseingang erfolgt ist, ist der Platz sicher

Rücktrittsmöglichkeiten:

- Bis zum 30.10.19 - kostenlos
- Ab dem 30.10.19 - 50% Erstattung
- Kurzfristige Absagen (egal aus welchem Grund) können nicht zurückerstattet werden. Eine Ersatzperson kann gestellt werden.

Datum : _____

Unterschrift : _____

Unser Programm für Euch!

Zeiten	<i>Kursraum 1</i>	<i>Kursraum 2</i>	<i>Studio</i>	<i>Saal</i>
9:30-10:30	<u>Allegro trifft Arc</u>	<u>Partner Pilates</u> Partner Pilates ist eine doppelte Herausforderung, wobei Du ein neues Gefühl für Deine Dir bekannten Bewegungsmuster in Pilates-Übungen bekommst. Du erlebst durch die Begleitung im Bewegungsfluss mit Deinem Partner oder Deiner Partnerin Dein eigenes Können ganz neu. Mit allen Sinnen begleitend spürst Du ein einen ganz besonderen Dialog, bei dem Wärme, Vertrauen und Verantwortung eine große Rolle spielen.	<u>Balance your Body Workshop</u> Um sich Wohl zu fühlen und um mögliche Störfaktoren zu beseitigen, muss sich der Körper in seiner persönlichen Körpermitte befinden. Mit einer Übungsauswahl die Nervenmobilisieren, Muskeln dehnen und kräftigen sowie Gelenke plazieren, schaffen wir im Körper den nötigen Raum, den er und Seele benötigen um sich gesund zu erhalten. Dauer 120 Minuten	<u>Pilates meets Dance</u> Dich erwartet ein brandneues Trainingsprogramm. Hier verschmelzen einfache Tanzchoreographien mit Pilatesflows. Mitreißende Musik, Spaß und effektives kurzweiliges Training sind garantiert.
	<i>Für Alle</i> <i>Andy</i> <input type="checkbox"/>	Für Alle Jenni und Claudia Panagiotidis <input type="checkbox"/>		<i>Für Alle</i> <i>Kerstin und Antje</i> <input type="checkbox"/>
10:45-11:45	<u>Allegro trifft Rotation</u> Rotation ist so wichtig für eine gesunde Aufrichtung. Der Allegro bietet perfekte Voraussetzungen für sichere Rotationen.	<u>Pilates mit dem Theraband</u> Dich erwartet ein dynamischer Pilatesflow mit Musik		<u>Latin Moves</u>
	<i>Für Alle</i> <i>Claudia</i> <i>Panagiotidis</i> <input type="checkbox"/>	<i>Für Alle</i> <i>Claudia Pellarin</i> <input type="checkbox"/>	<i>Für Alle</i> <i>Claudia Lau</i> <input type="checkbox"/>	<i>Für Alle</i> <i>Antje</i> <input type="checkbox"/>

Zeiten	<i>Kursraum 1</i>	<i>Kursraum 2</i>	<i>Studio</i>	<i>Saal</i>
12:00-13:00	<p><u>Allegro nicht nur für Männer ;-)</u> Dich erwarten fortgeschrittene und herausfordernde Übungen auf dem Allegro. Raus aus der Komfortzone!</p> <p><i>Für Alle</i> <i>Javier</i> <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Pilates mit dem Oov</u> Der Oov aktiviert die Rumpfmuskeln, während auch die Wirbelsäule sanft gedehnt wird. Sein kompakter Schaumstoff unterstützt die natürliche Kurven der Wirbelsäule. Erlebe Andy Oov Repertoire voller Konzentration und spannender Übungen.</p> <p><i>Für Alle</i> <i>Andy Raaflaub</i> <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Workshop Kennenlernen der Studiogeräte</u></p> <p>Cadillac, Chair, Barrel, Reformer und Spine Corrector sind Pilatesgeräte an denen Du richtig klasse Deine Dir bekannten Übungen aus dem Mattentraining neu und mit Herausforderung und oder als Unterstützung kennenlernen kannst. Auch ein neues Repertoire an Übungen werden auf Dich warten. Nutze den tollen Einblick in die Welt der Pilatesgeräte. Du wirst begeistert sein!</p> <p>Dauer 120 Minuten</p>	<p><u>DoBAR Party</u> Ein Muss für jeden Pilatestag! DoBAR trifft Party! Schweißtreibend, lustig und eine Reise in die Musikgeschichte!</p> <p><i>Für Alle</i> <i>Antje und Kerstin</i> <input type="checkbox"/></p>
13:15-14:15	<p><u>Jump Board Festival</u> Das Jumpboard kannst Du gelenkschonendes Cardiotraining und dynamisches fasziales Training in dein Pilatestraining integrieren. Speziell für den Pilatestag gibt es Musik, Chores und eine extra Portion Spaß</p> <p><i>Für Alle</i> <i>Kerstin Bredehorn</i> <input type="checkbox"/></p>	<p><u>GYROKINESIS®</u> Auf ganz eigene Art schult die Trainingsform GYROKINESIS® Koordination und Beweglichkeit. Lerne diese besondere Trainingsform kennen.</p> <p><i>Für Alle</i> <i>Javier</i> <input type="checkbox"/></p>	<p><i>Für Alle</i> <i>Jenni</i> <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Magic Circle Challenge</u> Hasst du Magic Circle ;-) Lass Deine Arme, Beine und Bauch zittern. Aber nachher geht es Dir Tipp Topp!</p> <p><i>Für Alle</i> <i>Andy</i> <input type="checkbox"/></p>