

Katholische Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück

Infos

Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück (KEB)
Maja Tabeling
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück
Tel. 0541 35868-77
Mail: tabeling@keb-os.de
www.keb-os.de



Datenschutz

Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen (und unterstehen dem kirchlichen Datenschutzgesetz, das sich an die EU-DSGVO anlehnt). Sie haben jederzeit das Recht, Ihre bei uns gespeicherten Daten einzusehen, sie löschen zu lassen oder der weiteren Verarbeitung zu widersprechen. Wenden Sie sich dazu an die im Flyer genannte Anmeldeadresse. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter www.keb-os.de.

Titelbild: pixabay

keb-os.de

PILATES

für Einsteiger und
Fortgeschrittene



Osnabrück
September – November 2024


Katholische
Erwachsenen**bildung**

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kraft, Flexibilität, Koordination und
Eigenwahrnehmung fördern

Pilates ist eine sanfte und ruhige Trainingsmethode, die altersunabhängig für mehr Balance und Beweglichkeit sorgt. Durch konzentriertes Training der Tiefenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung, steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.

Mitzubringen sind eine Gymnastik-Matte, Sportkleidung oder bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Herzliche Einladung!

Maja Tabeling
Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück



Termine

10 Treffen mittwochs je 18:00 – 19:30 Uhr

Mi. 04.09.2024	Mi. 23.10.2024
Mi. 11.09.2024	Mi. 30.10.2024
Mi. 18.09.2024	Mi. 06.11.2024
Mi. 25.09.2024	Mi. 13.11.2024
Mi. 02.10.2024	Mi. 20.11.2024

Referentin

Sabine Schmitz, Pilates-Trainerin DTB

Kursort

Kita Heilig Geist
Turnhalle
Lerchenstraße 95, 49088 Osnabrück

Kosten

110 €

Anmeldeschluss

Mi. 28.08.2024 bzw. bis Höchstgrenze von 10 Pers. erreicht ist.

Lastschrift

Die Kursgebühr wird ca. fünf Werktage vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Bei einer Absage Ihrerseits nach Anmeldeschluss ist in der Regel leider keine Erstattung der Kursgebühr möglich, ebenso wie bei nicht vollständiger Teilnahme am Kurs. Wir bitten um Verständnis.

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs (ZÖGE4017)
„Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene“

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Handy

E-Mail

SEPA-Lastschriftmandat

KEB Osnabrück, Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück
Gläubiger ID: DE07 ZZZ 0000 0461 755. Die Mandatsreferenz setzt sich zusammen aus dem Kürzel „KEB“ und Ihrer TN-Nr.; im Feld Verwendungszweck finden Sie folgende Angaben: Kursnummer, TN-Name, TN-Vorname, Kurstitel. Ich ermächtige die KEB, Zahlungen von meinem Konto mittels einmaliger Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KEB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kontoinhabers

IBAN DE _ _ _ _ _

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zwecke der Kursverwaltung gespeichert werden.

Datum Unterschrift