

## ***Basiskurs Reduktion Übergewicht Aikido-Bewegungsraum***

*(September '23)*

### ***Kursveranstalter (Büroanschrift)***

*„Atruna“ Daniela Nelke, Aikido-Bewegungsraum, Theodor-Fontane-Str. 18, 01109 Dresden, Aikido- und Sporttrainerin*

### ***Veranstaltungsort***

*draußen (Gorbitz) und Familienzentrum Tanne, Tanneberger Weg 22, 01169 Dresden*

### ***Kursumfang***

*4 Termine mit jeweils 1,5 h Unterricht; davon ~ ½ Theorie und Praxis*

### ***Kurstermine***

*jeweils Dienstags 18:15-19:45, 05./ 12./ 19./ 26. September '23*

### ***Kursbeschreibung***

*Schon der richtige Start entscheidet über Misserfolg oder Erfolg beim Abnehmen. Damit Ihnen der Start gut gelingt und Sie mittelfristig dranbleiben, ist dieser Kurs konzipiert. Es wird Grundlagenwissen u.a. zu Sport, Motivation und Ernährung vermittelt und Sport mit Anleitung ausgeführt.*

### ***Kursgebühren***

*45 € bei Anmeldung bis 04.09.23 und Bezahlung am ersten Kurstag*

*40 € bei Anmeldung und Bezahlung im Voraus bis 30.08.23 (Zeit + Ort nach Vereinbarung)*

*Interesse? Dann lassen Sie sich vormerken (Tel. 0170/ 6 846 445) und schicken die Kursanmeldung (siehe nächste Seite) per Post an die angegebene Büroanschrift.*

Anmeldung Basiskurs Reduktion Übergewicht Aikido-Bewegungsraum

(September '23)

Kursveranstalter (Büroanschrift)

„Atruna“ Daniela Nelke, Aikido-Bewegungsraum, Theodor-Fontane-Str. 18, 01109 Dresden, Aikido- und Sporttrainerin

Veranstaltungsort

draußen (Gorbitz) und Familienzentrum Tanne, Tanneberger Weg 22, 01169 Dresden

Kursumfang

4 Termine mit jeweils 1,5 h Unterricht; davon ~ 1/2 Theorie und Praxis

Termine

jeweils Dienstags 18:15-19:45, 05./ 12./ 19./ 26. September '23

Kursgebühren

45 € bei Anmeldung bis 04.09.23 und Bezahlung am ersten Kurstag

40 € bei Anmeldung und Bezahlung im Voraus bis 30.08.23 (Zeit + Ort nach Vereinbarung)

Die Teilnehmeranzahl dieses Kurses ist auf höchstens 10 Personen begrenzt. Beachten Sie daher, sich für den Kurs vormerken zu lassen.

Hiermit melde ich mich,

Vorname ..... Alter .....

Nachname .....

Anschrift .....

.....

.....

Telefonnummer ..... E-Mail (freiwillig) .....

zum Basiskurs Reduktion Übergewicht vom Aikido-Bewegungsraum verbindlich an. Der Kurs wurde sorgfältig geplant, dennoch geschieht die Teilnahme auf eigenes Risiko. Bringen Sie zum Kurs Sportbekleidung und Sportschuhe für draußen mit, denken Sie auch an ein Regencap.

Draußen besteht keine Umkleemöglichkeit, kommen Sie daher gleich in Sportsachen.

Eine Teilnahme ist auch mit „gewöhnlichen“ Einschränkungen der Sportgesundheit möglich. Teilen Sie ggf. Einschränkungen zu konkreten Übungen mit. Keine Teilnahmemöglichkeit an diesem Kurs besteht bei ernsthafte Erkrankungen.

Datenschutzerklärung: Ihr Name, Ihre Anschrift, Ihr Alter, Ihre Telefonnummer und Mail-Adresse werden ausschließlich aus rechtlichen und sachlichen Gründen erhoben.

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Anmeldebestätigung

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift Kursleiterin