

# Anmeldeformular

Kurs: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_



# Ihre Teilnahme

Damit von Beginn an alles gut läuft, bitte ich um Kenntnisnahme der Konditionen:

- Die Kursgebühr entnehmen Sie bitte der Rückseite dieses Flyers.
- Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich und ich reserviere Ihre Teilnahme.
- Die Zahlung der Kursgebühren erwarte ich spätestens acht Tage vor Kursbeginn.
- Geht die Kursgebühr später ein, behalte ich mir das Recht vor, den Platz im Kurs an andere Interessenten zu vergeben.
- Die Aufenthaltsdauer im cabrio-Bad beträgt inklusive des Kurses zwei Stunden.

# Ihre Anmeldung

Sabina Möllers  
Walskamp 204 II 48308 Senden  
[kontakt@smedicalfitness.de](mailto:kontakt@smedicalfitness.de)  
02597 - 69 09 49

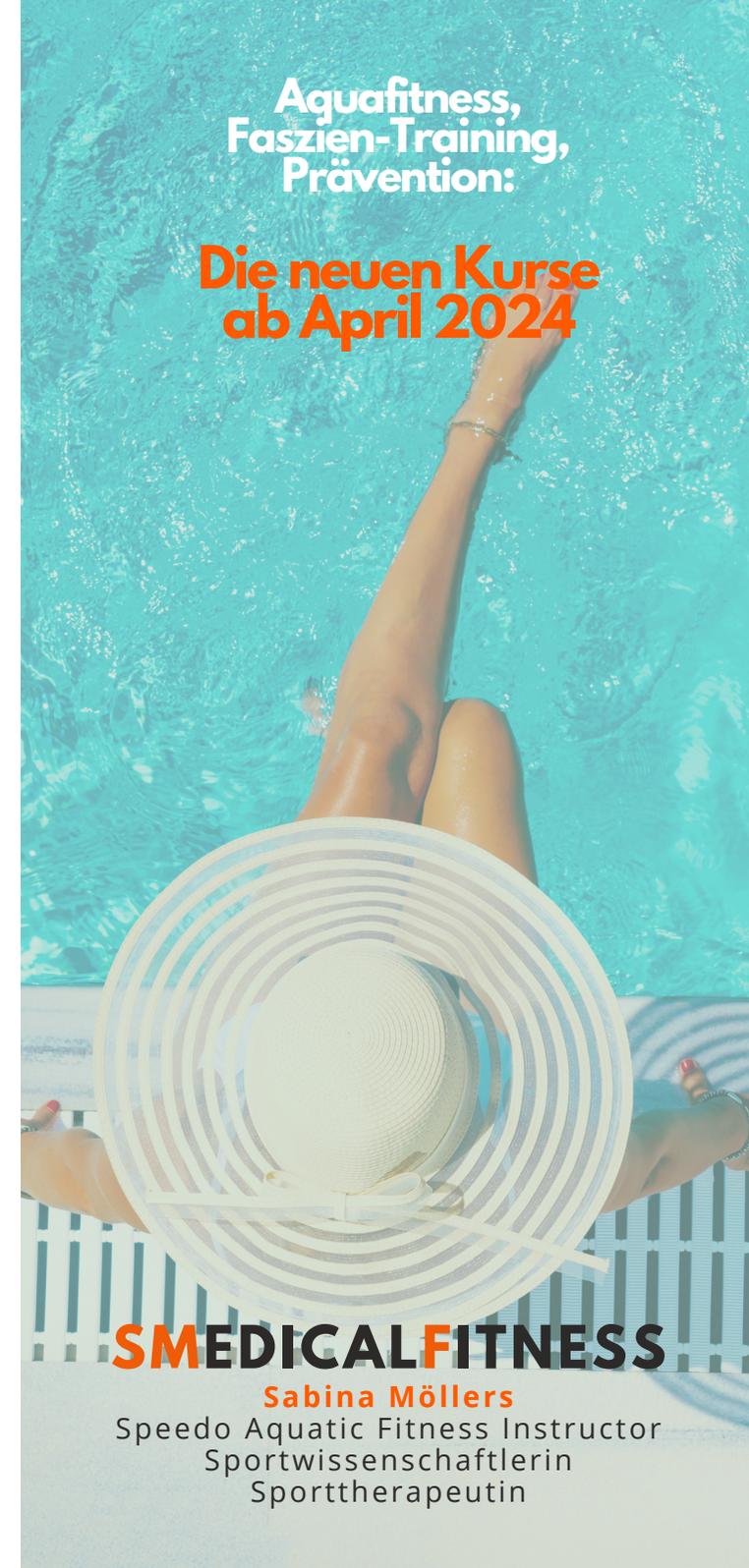
# Ihre Zahlung

Damit ich Ihre Zahlung richtig zuordnen kann, geben Sie bitte als Verwendungszweck den gewünschten Kurs sowie Ihren Namen an.

Kontoinhaber: Sabina Möllers  
**IBAN:** DE91 1001 1001 2622 3756 19  
**Bank:** N26

Aguafitness,  
Faszien-Training,  
Prävention:

Die neuen Kurse  
ab April 2024



**SMEDICALFITNESS**

**Sabina Möllers**  
Speedo Aquatic Fitness Instructor  
Sportwissenschaftlerin  
Sporttherapeutin

# Faszien-Training

Faszien-Training gleicht Dysbalancen in der Muskulatur und im Faszienewebe aus, indem muskuläre Spieler und Gegenspieler in ihrer Spannung reguliert werden. Dies reduziert den Druck in den Gelenken und gibt Ihnen mehr Beweglichkeit.

Schritt für Schritt balancieren Sie Ihre Muskulatur unter fachkundiger Anleitung durch **Sabina Möllers** aus, indem gezielt gedehnt, angespannt und entspannt wird. Die Elastizität der Muskulatur, der Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln wird wieder hergestellt und der Lymphfluss angeregt.

**Im zweiten Quartal 2024  
biete ich die Faszien-  
Trainings bei  
entsprechender Nachfrage  
online oder als  
Einzeltrainings an.  
Sprechen Sie mich bei  
Interesse sehr gern an.**



# Aquafitness-Kurse

## Aquafitness-Prävention im Flachwasser / für Senioren

- **Leitung: Sabina Möllers**
- Kursort: cabrio - Das Bad\*
- Zeit: Dienstags, 11.10 bis 11.55 Uhr  
10 Termine ab 09.04.2024
- Gebühr: 120 €

## Aquafitness-Prävention im Flachwasser

- **Leitung: Sabina Möllers/Katja Bornschein**
- Kursort: cabrio - Das Bad\*
- Zeiten: 10 x Mittwochs ab 10.04.2024
  - 17.00 bis 17.45 Uhr
  - 17.45 bis 18.30 Uhr
  - 18.30 bis 19.15 Uhr
  - 19.15 bis 20.00 Uhr
- Gebühr: 120 €

## Kursort / Anschrift

**cabrio - Das Bad**  
Buldener Straße 15 II 48308 Senden

## Aquafitness-Prävention im Flachwasser

- **Leitung: Sabina Möllers**
- Kursort: cabrio - Das Bad\*
- Zeiten: 10 x Donnerstags ab 11.04.2024
  - 18.00 bis 18.45 Uhr
  - 18.45 bis 19.30 Uhr
- Gebühr: 120 €

## Aquafitness im Flachwasser

- **Leitung: Sabina Möllers**
- Kursort: cabrio - Das Bad\*
- Zeit: 10 x Donnerstags ab 11.04.2024  
19.30 bis 20.00 Uhr
- Gebühr: 75 € / Kurskurs  
**Dies ist KEIN Präventionskurs**



**Anerkannte Trainerin  
des Deutschen  
Aquafitness  
Verbands**



**Zertifizierte  
Aqua-Adipositas-  
Trainerin**