

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
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 September 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 Herbst 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 03.09.2024
- Gebühr: 120 €

Aquafitness-Prävention im Flachwasser

- **Leitung: Sabina Möllers/Katja Bornschein**
- Kursort: cabrio - Das Bad*
- Zeiten: 10 x Mittwochs ab 04.09.2024
 - 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 || 48308 Senden

Aquafitness-Prävention im Flachwasser

- **Leitung: Sabina Möllers**
- Kursort: cabrio - Das Bad*
- Zeiten: 10 x Donnerstags ab 05.09.2024
 - 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 05.09.2024
19.30 bis 20.00 Uhr
 - Gebühr: 75 € / Kurzkurs
- Dies ist KEIN Präventionskurs**



**Anerkannte Trainerin
des Deutschen
Aquafitness
Verbands**



**Zertifizierte
Aqua-Adipositas-
Trainerin**