

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

Aquafitness,
Faszien-Training,
Prävention:

**Die neuen Kurse
ab September 2025**



SMEDICALFITNESS

Sabina Möllers
Speedo Aquatic Fitness Instructor
Sportwissenschaftlerin
Sporttherapeutin

Faszien-Training

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

Faszientraining: Kleingruppe mit individueller Betreuung (maximal 5 Teilnehmende)

- **Leitung: Sabina Möllers**
 - Kursort: Physiozentrum, Messingweg 22
 - Zeit: Montags, fortlaufend
10.00 bis 11.00 Uhr
 - Gebühr: 15 € / Stunde
- Dies ist KEIN Präventionskurs**

Faszientraining Präventionskurs

- **Leitung: Sabina Möllers**
- Kursort: Physiozentrum, Messingweg 22
- Zeit: 10 x Montags ab 08.09.2025
18.00 bis 19.00 Uhr
- Gebühr: 120 €

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 09.09.2025
- Gebühr: 120 €

Aquafitness-Prävention im Flachwasser

- **Leitung: Sabina Möllers/Katja Bornschein**
- Kursort: cabrio - Das Bad*
- Zeiten: 10 x Mittwochs ab 10.09.2025
 - 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

Bitte beachten Sie: Während der Schulferien und an Feiertagen entfallen die Kurse.

Aquafitness-Prävention im Flachwasser

- **Leitung: Sabina Möllers**
- Kursort: cabrio - Das Bad*
- Zeiten: 10 x Donnerstags ab 11.09.2025
 - 18.00 bis 18.45 Uhr
 - 18.45 bis 19.30 Uhr
- Gebühr: 120 €

Aquafitness im Flachwasser als sportliches Training

- **Leitung: Sabina Möllers**
 - Kursort: cabrio - Das Bad*
 - Zeit: 10 x Donnerstags ab 11.09.2025
19.30 bis 20.00 Uhr
 - Gebühr: 75 € / Kurskurs
- Dies ist KEIN Präventionskurs**



**Anerkannte Trainerin
des Deutschen
Aquafitness
Verbands**



**Zertifizierte
Aqua-Adipositas-
Trainerin**