



European Power Stretch

To be Flexible

EPS ist ein Fitness-Kursangebot, das es Euch ermöglicht einen gezielten Ausgleich im Bereich der Muskel- und Bänderdehnung zu schaffen. Hebt, durch regelmäßigen Besuch, starke Bewegungseinschränkungen wieder auf und beeinflusst positiv versteifte Gelenke und verkürzte Muskulatur. Es ist ein dynamisches, kraftvolles Stretching Programm für alle Teilnehmer die auf eine gute Beweglichkeit Wert legen.

Sich einen gesunden und flexiblen Bewegungsapparat für den Alltag zu erhalten, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde Basis des Skelettsystems.

Angebot **10 x Power Stretch**
ab 21.09. bis 30.11.2017 (außer 12.10.)
jeden **Donnerstag von 20.15 - 21.15 Uhr**

Mehrzweckhalle Neudorf-Platendorf,
Am Mittelpunkt 9 in 38524 Sassenburg
Der Kursraum ist gleichzeitig Umkleide (keine Duschkmöglichkeiten)

Kursleiterin Barbara Busse

Kosten **50 € für Mitglieder**, Nicht-Mitglieder zahlen 90 €
Nichtmitglieder sind nicht versichert!

Mitzubringen Sportmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Anmeldung bitte an Barbara Busse, Tel. 05378-980977, barbara.b.sa@t-online.de

Anmeldung für Power Stretch ab: 21.09.2017

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße	PLZ	Ort
Telefon	Handy	E-Mail
Bekannte Beschwerden oder Einschränkungen		

Ich bin Mitglied im TuS Neudorf-Platendorf	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
---	-----------------------------	-------------------------------

Datum, Unterschrift

Vom Verein auszufüllen:	<input type="checkbox"/> Vereinsmitgliedschaft 50 €	<input type="checkbox"/> Nicht-Mitglied 90 €
	<input type="checkbox"/> Teilnehmerbetrag bezahlt	<input type="checkbox"/> Teilnehmerkarte ausgegeben