

!!! Kurs Angebot !!!



An alle Interessierten:

KURS FÜR KRAFT UND FLEXIBILITÄT

Jetzt auch zertifiziert und von den Krankenkassen bezuschusst!

Im Einzelnen heißt das, den **Bewegungsapparat** wieder auf Vordermann zu bringen.

Durch alters- und berufsbedingte Normalität, bleibt der Bewegungsapparat bei vielen auf der Strecke. Dadurch ist es wichtig wieder mal etwas für den Körper zu tun.

Inhalt des Kurses ist es, durch **Kräftigungs- und Dehnungsübungen** im Ganzkörperbereich die Muskulatur neu anzuregen und zu stärken sowie die **Haltung des Körpers** wieder zu verbessern.

Ziel des Kurses soll es sein, den Bewegungsapparat wieder herzustellen und etwaige / verlorene Bewegungsköglichkeiten zu reaktivieren.

Die Leitung der Kurse wird durch eine **zertifizierte Sporttherapeutin**, die in einer namenhaften Rehabilitationsklinik bei uns in Gelsenkirchen tätig ist, durchgeführt.

Kurse für das Jahr 2017 jeweils montags um 19:15 Uhr

16.01.2017 bis zum 27.03.2017

24.04.2017 bis zum 03.07.2017

02.10.2017 bis zum 04.12.2017

Sommer Spezialkurs **ohne Kassenförderung**:

17.07.2017 bis zum 11.09.2017

Ort wird das Vereinsheim der Erler- Sportgemeinschaft e.V. an der Oststrasse sein.

Die Teilnehmerplätze sind begrenzt.

Sollten wir Euer Interesse geweckt haben, wendet Euch bitte an Oxana Bely

Tel.: 017678267851 E-Mail: oxana-bely@gmx.de

Sommer-Spezial



Anmeldung zum Kurs für Förderung von Kraft und Flexibilität bei der Erler- Sportgemeinschaft e.V.

Name: _____ Nachname: _____
Straße: _____ Ort: _____
Tel.: _____ E- Mail: _____

Die Kursgebühr von 60,- Euro ist sofort bei Anmeldung zu entrichten, oder
aber per Bankeinzug.

Kurs: 17.07.2017 – 11.09.2017

Unterschrift Kursteilnehmer

Unterschrift ESG_

Wichtige Information

Die Teilnahme am SEPA- Verfahren ist frei von Verwaltungskosten.

Gläubiger- Identifikationsnummer : DE5422200000264195

Einzugsverfahren für SEPA- Verfahren

Ich bin damit einverstanden das die Erler- Sportgemeinschaft e.V die fällige Kursgebühr von meinem Konto abbucht.

Zugleich ermächtige ich das bezeichnete Geldinstitut den geforderten Betrag zu überweisen. Wenn mein Konto nicht die erforderliche
Deckung aufweist, besteht seitens des Geldinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung.

Kontoinhaber _____ **IBAN: DE** _____

Name der Bank _____ **BIC:** _____

Ort/ Datum _____ **Unterschrift** _____

Diese Mail ist eine Mitgliedsinformation der Erler-Sportgemeinschaft e.V. Abteilung Lauf-und Walkingtreff. Edmund Genesisus, Südstraße
8,45891 Gelsenkirchen, E-Mail edmund-genesus@gelsenet.de

Wenn Sie nicht der richtige Adressat sind oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, informieren Sie bitte sofort den Absender und
vernichten Sie diese Mail.



Montagskurs

Anmeldung zum Kurs für Förderung von Kraft und Flexibilität bei der
Erler- Sportgemeinschaft e.V.

Name: _____ Nachname: _____
Straße: _____ Ort: _____
Tel.: _____ E- Mail: _____

Die Kursgebühr von 80,- Euro ist sofort bei Anmeldung zu entrichten, oder
aber per Bankeinzug.

Kurs: 16.01.2017 – 27.03.2017
Kurs: 24.04.2017 – 03.07.2017
Kurs: 02.10.2017 – 04.12.2017

Unterschrift Kursteilnehmer

Unterschrift ESG_

Wichtige Information

Die Teilnahme am SEPA- Verfahren ist frei von Verwaltungskosten.

Gläubiger- Identifikationsnummer : DE5422200000264195

Einzugsverfahren für SEPA- Verfahren

Ich bin damit einverstanden das die Erler- Sportgemeinschaft e.V die fällige Kursgebühr von meinem Konto abbucht.

Zugleich ermächtige ich das bezeichnete Geldinstitut den geforderten Betrag zu überweisen. Wenn mein Konto nicht die erforderliche
Deckung aufweist, besteht seitens des Geldinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung.

Kontoinhaber _____ **IBAN: DE** _____

Name der Bank _____ **BIC:** _____

Ort/ Datum _____ **Unterschrift** _____

Diese Mail ist eine Mitgliedsinformation der Erler-Sportgemeinschaft e.V. Abteilung Lauf-und Walkingtreff. Edmund Genesius, Südstraße
8,45891 Gelsenkirchen, E-Mail edmund-genesius@gelsennet.de

Wenn Sie nicht der richtige Adressat sind oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, informieren Sie bitte sofort den Absender und
vernichten Sie diese Mail.