



Barrierefreier Schnupperkurs

Pilates & Zumba



mit GSD am 06. April 2019 (Samstag) in Dresden

im **Thomas-Sport-Center** (Großenhainer Str. 136, 01129 Dresden)

Zum Kennenlernen der beiden Sportarten Pilates & Zumba bieten wir einen barrierefreien Schnupperkurs mit Trainerin Eva Biegel an und freuen uns auf eure Teilnahme.

PILATES bezeichnet gezielte **Nacken-, Schulter-, Rücken-, Bauch- und Armübungen.**

ZUMBA ist eine **Mischung von Tanz und Aerobic.**

Ablauf	
ab 10.45 Uhr	Treffen vor Thomas-Sport-Center
11.00 Uhr	Umkleiden
11.15 – 12.15 Uhr	Pilates/Rückentraining
12.25 – 13.25 Uhr	Zumba
13.25 Uhr	Duschen/Umkleiden



Teilnehmerbeitrag: 10,- € pro Person

Teilnehmerbeitrag für Nichtmitglieder LV: 12,- € pro Person

Meldet euch **bis 24.03.2019** an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Nach der Anmeldung bekommt ihr eine **Bestätigung!**

- - - Gefördert von der AOK Plus - - -

Anmeldung „Pilates und Zumba“ am 06. April 2019

Name Verein:.....

Name Teilnehmer/in:.....

Fax/E-Mail:.....

Anmeldung bis Teilnehmerplätze voll oder **bis 24.03.2019!**

Diese Anmeldung ist verbindlich!

Absage nach 24.03.2019 -► Teilnehmerbeitrag muss gezahlt werden!

Fax an 0351/ 803 07 72 oder E-Mail an d.natschack@deaf-sachsen.de