

# PILATES

für Einsteiger und  
Fortgeschrittene



Osnabrück  
Mai – Juni 2024

Katholische Erwachsenenbildung  
Große Rosenstr. 18  
49074 Osnabrück

## Infos

Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück (KEB)  
Maja Tabeling  
Große Rosenstr. 18  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541 35868-77  
Mail: [tabeling@keb-os.de](mailto:tabeling@keb-os.de)  
[www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)



## Datenschutz

Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen (und unterstehen dem kirchlichen Datenschutzgesetz, das sich an die EU-DSGVO anlehnt). Sie haben jederzeit das Recht, Ihre bei uns gespeicherten Daten einzusehen, sie löschen zu lassen oder der weiteren Verarbeitung zu widersprechen. Wenden Sie sich dazu an die im Flyer genannte Anmeldeadresse. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de).

# Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kraft, Flexibilität, Koordination und Eigenwahrnehmung fördern

Pilates ist eine sanfte und ruhige Trainingsmethode, die altersunabhängig für mehr Balance und Beweglichkeit sorgt. Durch konzentriertes Training der Tiefenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung, steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.

Mitzubringen sind eine Gymnastik-Matte, Sportkleidung oder bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Herzliche Einladung!

Maja Tabeling  
Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück



## Termin

5 Treffen mittwochs je 18:00 - 19:30 Uhr  
Mi. 22.05.2024  
Mi. 29.05.2024  
Mi. 05.06.2024  
Mi. 12.06.2024  
Mi. 19.06.2024

## Referentin

Sabine Schmitz, Pilates-Trainerin DTB

## Kursort

Kita Heilig Geist  
Turnhalle  
Lerchenstraße 95, 49088 Osnabrück

## Kosten

50 €

## Anmeldeschluss

Mi. 15.05.2024 bzw. bis Höchstgrenze von 10 Pers. erreicht ist.

## Lastschrift

Die Kursgebühr wird ca. fünf Werktage vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Bei einer Absage Ihrerseits nach Anmeldeschluss ist in der Regel leider keine Erstattung der Kursgebühr möglich, ebenso wie bei nicht vollständiger Teilnahme am Kurs. Wir bitten um Verständnis.

## Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs (ZOG4014) „Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene“

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Handy

E-Mail

## SEPA-Lastschriftmandat

KEB Osnabrück, Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Gläubiger ID: DE07 ZZZ 0000 0461 755. Die Mandatsreferenz setzt sich zusammen aus dem Kürzel „KEB“ und Ihrer TN-Nr.; im Feld Verwendungszweck finden Sie folgende Angaben: Kursnummer, TN-Name, TN-Vorname, Kurstitel. Ich ermächtige die KEB, Zahlungen von meinem Konto mittels einmaliger Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KEB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kontoinhabers

IBAN DE \_\_\_\_\_

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zwecke der Kursverwaltung gespeichert werden.

Datum Unterschrift