



Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95  
Korporation zu Dortmund

**TSC EINTRACHT DORTMUND**

# Pilates for you!

Für alle Mädels zwischen 13 - 17 Jahren!



PILATES MACHT  
DICH ENTSPANNTER  
UND SELBSTBEWUSSTER!

# 13.01. - 31.03.2017

TSC Sportzentrum, Victor-Toyka-Str. 6, 44139 Dortmund

**Kursgebühr (12 Wochen):**

**36,00 € für TSC Mitglieder / 72,00 € für Nicht-Mitglieder**

**Termin: immer freitags**

**Uhrzeit: 16.00 - 16.50 Uhr**

**Ort: HF 2**

Homepage: [www.tsc-eintracht-dortmund.de](http://www.tsc-eintracht-dortmund.de) | facebook: [www.facebook.com/TSCEintrachtDortmund](https://www.facebook.com/TSCEintrachtDortmund)

## Pilates for you!

Jugendliche befinden sich in einer sehr sensiblen Lebensphase: Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen ist sehr herausfordernd. Es gibt viele neue Aufgaben, die bewältigt werden müssen. In unserer stark leistungsorientierten Zeit wird es für Jugendliche immer schwieriger, den gesellschaftlichen, schulischen und beruflichen Anforderungen zu entsprechen. Gerade weil der Alltag so anstrengend ist, geht Teenagern oftmals die Lust an Bewegung und Sport verloren. Da der menschliche Körper jedoch so angelegt ist, Stress größtenteils durch Bewegung abzubauen, kommt es an dieser Stelle erfahrungsgemäß zu Nervosität, Rastlosigkeit und innerer Unruhe.

Der Kurs „Pilates for you“ sorgt für Ablenkung und Entspannung. Alle Übungen werden konzentriert und kontrolliert ausgeführt, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf der bewussten Atmung liegt. Störende Gedanken, beispielsweise an die nächste Mathearbeit, finden schlichtweg keinen Platz.

Außerdem werden durch das Training insbesondere die Muskeln rund um die Wirbelsäule gestärkt. Auf diese Weise erlangen die Jugendlichen ihre aufrechte Haltung zurück und beugen möglichen Rückenbeschwerden vor. Pilates hilft den Teenagern dabei, ihre Konzentration zu fördern und Koordination zu verbessern.

### Anmeldung:

Vorname:	<input type="text"/>	Name:	<input type="text"/>
Straße:	<input type="text"/>	PLZ/Ort:	<input type="text"/>
Telefon:	<input type="text"/>	Geb.Datum:	<input type="text"/>
E-Mail:	<input type="text"/>		

ich bin Mitglied im TSC

### SEPA-Lastschriftmandat (Gläubiger-Identifikationsnummer DE58ZZZ00000427180)

Ich ermächtige den TSC Eintracht Dortmund, Victor-Toyka-Str. 6, 44139 Dortmund, einmalig die Zahlung in Höhe der angegebenen Gebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSC Eintracht Dortmund auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Die Gebühren werden sieben Werktage vor Kursstart per Lastschrift abgebucht. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Absagen sind bis zu sieben Tage im Voraus möglich. Im Falle einer nicht rechtzeitigen Absage werden 50 % der Gesamtgebühren als Stornogebühren einbehalten. Durch Bankeinzug wird die Kursteilnahme seitens des TSC Eintracht Dortmund bestätigt. Es erfolgt keine separate Anmeldebestätigung.

Bitte nachfolgende Kontoinhaber-Daten eintragen und rechtskräftig unterzeichnen:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vorname und Nachname	Straße/Nr.	PLZ/Ort	E-Mail
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kreditinstitut	BIC		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
IBAN			
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Datum	Unterschrift des Kontoinhabers		