



## Body\_3D

VERANSTALTUNGSNAME: WOCHENENDWORKSHOP KÖRPERBILDUNG  
VERANSTALTUNGSTYP: EDUCATION | OFFEN FÜR ALLE | KLEINGRUPPE | MAX. 8 TN | MIND. 3 TN  
KURZBESCHREIBUNG: FOKUS PRAKTISCHES ADRESSIEREN KLARER FUNKTIONSKETTEN | CORE-STABILISIERUNG UND FREIE BEWEGUNG  
DATUM UND ORT: 21./22.5.2022 | PILATESZENTRUM ERFURT, LÖBERSTRASSE 37  
ZEIT: SAMSTAG 10-13 UHR + 14-17 UHR | SONNTAG 9-12 UHR  
PREIS: FRÜHBUCHER ZAHLUNGSEINGANG BIS 23.4.2022: 230,00 €/PERSON | SPÄTER 250,00 €/PERSON

### ZIEL:

**ERSPÜREN EINZELNER ASPEKTE EINER FREIEN, AUFRECHTEN HALTUNG**  
**ERFAHREN DES UNTERSCHIEDES VON CORE-STABILITÄT UND STABILITÄT AUS DEN HALTENDEN BEWEGUNGSMUSKELN**  
**ZUSAMMENSPIEL VON CORE UND BEWEGUNGSMUSKELN**  
**BEWEGUNGSORIENTIERUNG UND KÖRPERORGANISATION**

### BESCHREIBUNG

Sehr einfache Haltungsübungen aus dem Ballett eignen sich hervorragend für das Erlernen einer freien, aufrechten Körperhaltung. Wir erarbeiten einige Übungen und erlernen Nebenbei die Unterschiede im Gebrauch des Körpers beim bequemen stehen, rumhängen, aufrecht stehen und der freien aufgerichteten Haltung. Wir werden es praktisch in unseren Körperteilen und Funktionsketten erspüren und erlernen. Fast kraftlos werden wir uns am Ende des Workshops aufrecht halten.

**VORKENNTNISSE:** SEHR, SEHR GERN DEN BODY-IQ WORKSHOP BESUCHT HABEN

**BITTE MITBRINGEN:** BEQUEME KLEIDUNG UND GUTE LAUNE 😊



### **VERBINDLICHE ANMELDUNG (DIE DATEN WERDEN FÜR DIE RECHNUNGSSTELLUNG VERWENDET)**

ANZAHL DER TEILNEHMER: .....  
FIRMA .....  
NAME, VORNAME: .....  
STRASSE, HAUSNUMMER: .....  
PLZ, ORT: .....  
TELEFON: .....  
EMAIL: .....

- JA, ICH HABE DIE UMSEITIGEN AGB ZUR KENNNTNIS GENOMMEN  
 JA, ICH MÖCHTE IN ZUKUNFT DAS JÄHRLICHE BEWEGUNGSFREUDE PROGRAMM PER E-MAIL ERHALTEN



BEWEGEND  
LERNEN

.....DATUM, UNTERSCHRIFT

STAND: 10.II.2021

#### VERANSTALTUNGEN

Die Anmeldung wird mit fristgemäßem Zahlungseingang zur Rechnung verbindlich gültig. Die Vergabe der Plätze erfolgt in Reihenfolge des Geldeingangs.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn. Der Rechnungsbetrag muss zu diesem Zeitpunkt überwiesen sein. Gegebenenfalls anfallende Spesen werden von der TeilnehmerIn übernommen.

Der angegebene Frühbuchertarif gilt bis zum jeweils angegebenen Termin.

Nach Anmeldung sind bei Stornierung

ab 5 Monate vor Beginn 5 %

ab 4 Monate vor Beginn 10 %

ab 3 Monate vor Beginn 20 %

ab 2 Monate vor Beginn 40 %

ab 1 Monat vor Beginn 50 %

ab 14 Tagen vor Beginn 100 %

des Tarifs zu entrichten. Es sei denn, es kann ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt werden. Auch eine Rückerstattung im Krankheitsfall ist nicht möglich. Kurzfristige Absagen oder Absagen zu anderen Erstattungskonditionen kann jede/r Teilnehmer/in privat mit einer Seminarrücktrittsversicherung absichern lassen.

Ab dem Tag des Kursbeginns ist man finanziell für den gesamten gebuchten Kurs verpflichtet.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn.

Das Bewegungsfreude Institut Thieme behält sich vor, einen Termin mit weniger als 3 Teilnehmern spätestens 7 Tage vor Kursbeginn abzusagen. In diesem Fall erfolgt eine Rückerstattung des eingezahlten Kursbeitrages.

Das Bewegungsfreude Institut Thieme behält sich weiterhin vor, dass Termine in Fällen von höherer Gewalt abgesagt werden können. Für die Teilnahme gelten die jeweils aktuell gültigen Corona-Regelungen.