



**Tanzstudio Jülich**  
Nina Romm

Tanzstudio Jülich Nina Romm – Wiesenstr. 7 – 52428 Jülich

**Thema:** Rückbildungsgymnastik

**Uhrzeit:** Di 18:30 – 19:30 Uhr

**Kosten:** 85,- EUR

**Gesamt:** 600 Min. = 10 Zeitstunden

**Termine:**

1. Di 20.08.2024
2. Di 27.08.2024
3. Di 03.09.2024
4. Di 10.09.2024
5. Di 17.09.2024
6. Di 24.09.2024
7. Di 01.10.2024
8. Di 08.10.2024
9. Di 29.10.2024
10. Sa. nach Absprache 2024

### Anmeldung zur Rückbildungsgymnastik

In diesem Kurs lernst Du Deinen Beckenboden wahrzunehmen und in Verbindung mit stärkenden Übungen die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen. Neben der gezielten Beckenbodenarbeit werden auch Bein- und Po-Muskulatur trainiert. Nach einem abgeschlossenen Rückbildungskurs ist die Teilnahme am regulären Fitnessangebot oder an den Kursen Fit nach der Schwangerschaft mit/ohne Baby oder Fit mit Buggy möglich. Bitte zur ersten Stunde mitbringen:

- Sportliche Kleidung und saubere Turnschuhe zum Wechseln
- Handtuch

Mit freundlichen Grüßen  
Tanzstudio Jülich Nina Romm



(bitte hier abtrennen)

### Anmeldung zur Rückbildungsgymnastik ohne Baby 20.08.2024 – 29.10.2024

Die Kursgebühr beträgt 85,- EUR.

Ich bestätige, dass die mitgeteilten Daten freiwillig erteilt wurden. Das Tanzstudio Jülich Nina Romm versichert, dass diese Daten unter Verschluss gehalten werden und eine Weitergabe nicht erfolgt und dass der Unterzeichner diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann. Den vorliegenden Sachverhalt habe ich gelesen und verstanden.

\_\_\_\_\_  
(Name, Vorname)

\_\_\_\_\_  
(Anschrift)

\_\_\_\_\_  
(Telefonnummer)

\_\_\_\_\_  
(Email-Adresse)

\_\_\_\_\_  
(Name und Geburtsdatum des Kindes)

\_\_\_\_\_  
(Woher kennst Du uns? Homepage, Facebook, Freunde, etc.)

Eine vorzeitige ordentliche Kündigung vor Kursende ist nicht möglich.  
Ich melde mich hiermit verbindlich zu diesem Kurs an und bin mit den Teilnahmebedingungen und den allgemeinen Vertragsbedingungen einverstanden. Mit Abgabe der ausgefüllten Anmeldung ist keine Stornierung mehr möglich.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in

Wiesenstr. 7 52428 Jülich • Tel: 02461/8766 • info@tanzstudio-juelich.de

TANZSTUDIO JÜLICH NINA ROMM



Tanzstudio Jülich  
Nina Romm