

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 möglich.

Bitte zur ersten Stunde mitbringen:

- Sportliche Kleidung und saubere Turnschuhe zum Wechseln
- Handtuch

Zur verbindlichen Anmeldung gib bitte den unteren Abschnitt inklusive Kursgebühr in bar im Tanzstudio Jülich Nina Romm ab.

Mit freundlichen Grüßen
Tanzstudio Jülich Nina Romm

Thema: Rückbildungsgymnastik

Uhrzeit: Di 18:30 – 19:30 Uhr

Kosten: 99,- EUR

Gesamt: 600 Min. = 10 Zeitstunden

Termine:

1. Di 25.11.2025
2. Di 02.12.2025
3. Di 09.12.2025
4. Di 16.12.2025
5. Di 23.12.2025
6. Di 13.01.2026
7. Di 20.01.2026
8. Di 27.01.2026
9. Di 03.02.2026
10. Sa. nach Absprache 2026



(bitte hier abtrennen)

Anmeldung zur Rückbildungsgymnastik ohne Baby 25.11.2025 – 3.02.2026

Die Kursgebühr beträgt 99,- 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