

Starte gleich durch!
Genieße nicht nur Kurse.

Trainertermin inklusive!
Jetzt telefonisch buchen.

Bis bald!

**Anmeldung zum
Meditationskurs**



Meine Buchungsdaten

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Mail

Kreditinstitut

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Bahama-Sports - Heimat des BSC e.V.

OSNABRÜCK-Lüstringen

Siemensstr. 9-11, 49086 Osnabrück, 0541-389966

OSNABRÜCK-Nahne

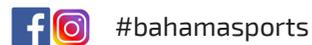
Im Nahner Feld 1, 49082 Osnabrück, 0541-55665

auch in:

OLDENBURG-Nadorst

Kreyenstraße 41, 26127 Oldenburg, 0441-9338070

info@bahama-sports.de | Telefon: 0541-389966



Für Präventiv- und Rehasport:
Von Krankenkassen anerkannt, von Ärzten empfohlen.

www.bahama-sports.de



**Für Einsteiger,
Neugierige &
Kopfmenschen**

Je 3 Einheiten ab dem 07.03./08.03.
im Bahama-Sports Lüstringen

www.bahama-sports.de

Ruhe und Gelassenheit



Unseren eigenen Umgang mit Stress können wir zu jeder Zeit beeinflussen und lernen, regulativ auf ihn einzuwirken. Mit der richtigen Atemtechnik bringen wir in Minutenschnelle Fokus und Ruhe in unseren Alltag.

Innere Balance, Fokus, Selfcare – In diesem Kurs werden Dir Meditations- und Entspannungstechniken nahegebracht, mit deren Hilfe Körper und Geist „Kurzurlaub“ machen können. In 10 bis 15-minütigen Phasen wird die Konzentration auf die Atmung gelenkt.



Entspannung & Meditation

3 Einheiten á 60 Minuten

im Bahama-Sports Lüstringen,
Siemensstraße 9-11, 49086 Osnabrück

Kursleitungen:

Sylwia Batta

staatl. anerkannte
Gymnastiklehrerin

Jens Friedrichs

Mental Trainer



Anmeldung & Rückfragen:

Breitensportclub BSC e.V., Siemensstr. 9-11,
49086 Osnabrück (Frau Menke/Frau Weller),
Tel. 0541-388021, bsc@bahama-sports.de

Kursbeginn bei ausreichender Teilnehmerzahl.
Anmeldung erfolgreich, wenn ein Bestätigungs-
schreiben zugestellt wurde. Kostenlose
Stornierung bis 10 Tage vorher möglich (sonst
50%).

Hinweis für BSC-Mitglieder:

Der Besuch dieses 3er-Kurses ist Voraussetzung
zur Teilnahme am wöchentlichen Kurs im
Rahmen des regulären Kursprogramms.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für
folgenden Kurs an (bitte ankreuzen!):

ab 07.03.23, 3x dienstags, 18:30 Uhr
in Lüstringen

ab 08.03.23, 3x mittwochs, 18:30 Uhr
in Lüstringen

Die Zahlung der Kursgebühr in Höhe von
einmalig 25,- € für BSC-Mitglieder
45,- € für Gäste

erfolgt vor Kursstart per (bitte wählen)

EC

SEPA-Lastschrift

(Vor 1.Einheit)

(Einzug 7 Tage vor Beginn)

Bitte erscheine stets rechtzeitig in
bequemer Kleidung, mit warmen Socken
und evtl. einer Decke, packe zusätzlich ein
ausreichend großes Handtuch zum
Abdecken der Matte ein.

Vor Ort stehen Getränke, Umkleide-
möglichkeiten und Duschen bereit. Die
Zahlung der Gebühr berechtigt auch zur
Nutzung der Wellnessanlagen im Anschluss
an die jeweilige Kurseinheit.

Innere Ruhe für
Vielbeschäftigte