

Starte gleich durch!
Genieße nicht nur Kurse.

Jetzt Trainertermin buchen!

Bis bald!

Anmeldung zum
Face Yoga für Einsteiger

Meine Buchungsdaten

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Mail

Kreditinstitut

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Bahama-Sports - Heimat des BSC e.V.

Fitness- und Gesundheitskurse • Krafttraining
Squash • Tennis • Badminton
Reha-Sport • Physiotherapie • BGF • BGM
Sauna • Solarium • Salzlounge • Salztherapie
Solevitarium • Gradierwerk
Sportsbar • Biergarten • kostenlose Parkplätze

OSNABRÜCK-Lüstringen

Siemensstr. 9-11, 49086 Osnabrück, 0541-389966,
Damensauna jeden Dienstag von 8-14 Uhr

OSNABRÜCK-Nahne



Im Nahner Feld 1, 49082 Osnabrück, 0541-55665,
Damensauna jeden Donnerstag von 9-14 Uhr

auch in:

OLDENBURG-Nadorst

Kreyenstraße 41, 26127 Oldenburg, 0441-9338070

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

  #bahamasports



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

www.bahama-sports.de



Hilfe bei Migräne, Spannungskopfschmerz und Fältchen!

Ab 11.07.22, 3x montags, 17:00 Uhr
im Bahama-Sports Lüstringen

www.bahama-sports.de



Training für Dein Gesicht

Yoga für das Gesicht, den Hals und Nacken hilft uns, eine gesunde Balance im Kopfbereich zu halten, ein frisches und strahlendes Äußeres zu wahren und vorzeitiger Alterung vorzubeugen. Mit gezielten Trainingseinheiten entspannen wir die Gesichtsmuskulatur und regen die Durchblutung an.



Kräftigung & Entspannung: Die wirksamen Übungen und Massagen haben sehr gesundheitsförderliche Eigenschaften. Regelmäßige Einheiten sorgen für eine natürliche Aufpolsterung, glätten die Haut und lösen Verspannungen im Kopfbereich. Damit können auch langfristig Schmerzen gelindert werden.

Verspannungen lösen, Muskulatur kräftigen, Schmerzen lindern!

Face Yoga

Kursumfang:
3 Einheiten á 60 Minuten
vom **11.07. – 25.07.2022**

Montags, 17:00 Uhr
Bahama-Sports Lüstringen
Siemensstraße 9-11, 49086 Osnabrück

Kursleiterin: Alice Böll
Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin



Bitte erscheine stets rechtzeitig in bequemer Kleidung, mit einer Decke, einem Sitzkissen und zusätzlich einem ausreichend großen Handtuch zum Abdecken der Matte. **Das Gesicht sollte gut eingecremt sein oder Gesichtsol o.ä. zur Kurseinheit mitgebracht werden.**

Vor Ort stehen Getränke, Umkleidemöglichkeiten und Duschen bereit. Die Zahlung der Gebühr berechtigt auch zur Nutzung der Wellnessanlagen im Anschluss an die jeweilige Kurseinheit. Einschränkungen aufgrund der jeweiligen Vorschriften zu COVID-19 möglich.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

3 x Face Yoga
immer montags um 17:00 Uhr
ab dem 11.07.22 in Lüstringen

(weitere Termine: 18.07. + 25.07.)

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

erfolgt vor Kursstart per (bitte wählen)

EC

SEPA-Lastschrift

(Einzug 7 Tage vor Termin)

Anmeldung & Rückfragen:

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

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

Der Besuch dieses 3er-Kurses ist Voraussetzung zur Teilnahme am wöchentlichen Kurs im Rahmen des regulär stattfindenden Programms.