

Starte gleich durch!  
Genieße nicht nur Kurse.

Trainertermin inklusive!  
Jetzt telefonisch buchen.

Bis bald!

Meditation  
Für Einsteiger, Neugierige  
und Kopfmenschen

### 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

auch in:

### OLDENBURG-Nadorst

Kreyenstraße 41, 26127 Oldenburg, 0441-9338070

[info@bahama-sports.de](mailto:info@bahama-sports.de) | **Telefon: 0541-389966**

  #bahamasports

 + kostenloses WLAN

 HANSEFIT



 **Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER BUND

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

[www.bahama-sports.de](http://www.bahama-sports.de)

Jetzt an-  
melden und  
„Kurzurlaub“  
machen!

Ab 21.09.21, 3x dienstags, 10:30-11:30 Uhr  
im Bahama-Sports Lüstringen

[www.bahama-sports.de](http://www.bahama-sports.de)



## Balance



Wir können zu jeder Zeit unseren eigenen Umgang mit Stress 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 10-15 minütigen Phasen wird die Konzentration auf die Atmung gelenkt.



## Entspannung & Meditation

Kursumfang:

3 Einheiten á 60 Minuten

Ort: Bahama-Sports  
Siemensstraße 9-11  
Osnabrück-Lüstringen

Kursleiterin: Sylwia Batta  
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, lizenzierte  
Rehasport-Trainerin und Meditations-Kursleiterin



### 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 14 Tage vorher möglich (sonst 50%).

Der Besuch dieses 3er-Kurses ist Voraus-  
setzung zur Teilnahme am wöchentlichen  
Kurs im Rahmen des regulär stattfindenden  
Kursprogramms. Geplant für Herbst 2021.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für  
folgenden Kurs an:

**3 x Entspannung & Meditation  
immer dienstags um 10:30 Uhr  
ab dem 21.09.21 in Lüstringen**

(weitere Termine 28.09. + 05.10.21)

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

erfolgt vor Kursstart per (bitte wählen)

- EC
- SEPA-Lastschrift
- bar vor Ort vor der ersten Einheit

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. Ggf. geltende  
Hygieneauflagen bzgl. Covid-19 sind zu  
berücksichtigen.

**Innere Ruhe für  
Vielbeschäftigte**