

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Bitte senden Sie diese Seite ausgefüllt an REVITALIS (kursanmeldung@re-vitalis.de).

KURSANMELDUNG:

Kurs: _____

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Tel.*: _____

E-Mail: _____

Kursgebühr: Die Kursgebühr wird durch REVITALIS per Bankeinzug von Ihrem Konto eingezogen.

Zahlungsempfänger: REVITALIS GmbH
Nikolaus-Otto-Str. 8, 59557 Lippstadt
Gläubiger-ID: DE09ZZZ00001255569

Ich ermächtige die REVITALIS GmbH, einmalig Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrifteinzug einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der REVITALIS GmbH auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber: _____

Kursgebühr: _____

IBAN: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

*Freiwillige Angabe

Medizinischer Hinweis: Es wird empfohlen, sich bei gesundheitlichen Beschwerden/Erkrankungen vor Kursbeginn von einem Arzt beraten zu lassen. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie auf eigene Verantwortung an dem Kursangebot teilnehmen.



Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da!

REVITALIS GmbH
Nikolaus-Otto-Str.8
59557 Lippstadt

T +49(0)2941 274 5000
F +49(0)2941 2868866

kursanmeldung@re-vitalis.de
www.revitalis-gmbh.de

SOMMERSPECIAL
Sommer 2019

Ein Produkt der
REVITALIS GmbH



REVITALIS

Eine Idee gesünder.

DAS WIRD IHR SOMMER!

Sonne, gute Laune und Bewegung an frischer Luft - mit unserem Sommerspecial können Sie Gesundheits- und Fitnesstrends ausprobieren & neue Erfahrungen sammeln. Gerne auch gemeinsam mit Familie oder Freunden!



Orchideen Hark übernimmt 50% der ausgewiesenen Kurskosten!

SOMMERSPECIAL 2019

1) ZHINENG QIGONG & HATHA YOGA

Zhineng Qigong, die fernöstliche Heilmethode trifft auf fließende Hatha-Yoga Bewegungen, die zusammen Körper, Geist, Seele und Gefühle in Einklang bringen und die Selbstheilungskräfte und Energien in Ihnen wecken.

Hinweis: Bitte Handtuch mitbringen.

Kurs	Tag/ Datum	Anzahl	Uhrzeit	€
1A ^A	Mo, 22.07.19	1x	19.00-20.30 Uhr	15 €
1B ^A	Mo, 12.08.19	1x	19.00-20.30 Uhr	15 €
1C ^A	Mo, 19.08.19	1x	19.00-20.30 Uhr	15 €

2) STAND UP PADDLING

Abschalten, sich auspowern, Gleichgewichtssinn und Fitness verbessern - das alles können Sie beim Stand Up Paddling. Auf einem überdimensionalen Surfboard paddeln Sie über den Mastholter See. Ganz egal ob Jung oder Alt, diese Trendsportart verspricht jede Menge Spaß für die ganze Familie.

Hinweis: Board, Paddel und Neoprenanzug werden gestellt.

Kurs	Tag/ Datum	Anzahl	Uhrzeit	€
2A ^B	Di, 09.07.19	1x	17.00-18.30 Uhr	22 €
2B ^B	Fr, 12.07.19	1x	17.00-18.30 Uhr	22 €
2C ^B	Mi, 17.07.19	1x	17.00-18.30 Uhr	22 €
2D ^B	Mi, 24.07.19	1x	17.00-18.30 Uhr	22 €
2E ^B	Mi, 31.07.19	1x	17.00-18.30 Uhr	22 €

3) STAND UP PADDLING Aufbaukurs

Alle die sich auf dem Board bereits sicher fühlen, verbessern in diesem Kurs ihren Paddelschlag und die Kontrolle über das Board, erlernen den J- und Ziehschlag sowie verschiedene Wendemanöver.

Hinweis: Board, Paddel und Neoprenanzug werden gestellt.

Kurs	Tag/ Datum	Anzahl	Uhrzeit	€
3A ^B	Fr, 30.08.19	1x	19.00-20.30 Uhr	27 €

4) OUTDOORTRAINING

Auspowern, Fett verbrennen, Muskeln aufbauen. Das funktionelle Intervalltraining bietet Abwechslung in der freien Natur. Die Kombination aus Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining beinhaltet für jeden Sportbegeisterten die richtige Mischung.

Kurs	Tag/ Datum	Anzahl	Uhrzeit	€
4A ^C	Do, 11.07.19	1x	18:00-19:00 Uhr	20 €
4B ^C	Mi, 07.08.19	1x	18.30-19.30 Uhr	20 €

5) LOW CARB - Sommerküche leicht gemacht

In diesem Kochworkshop bringt Ihnen Koch und Fitnesstrainer Michael Brockmeyer die Basics zum Thema Low Carb bei. Lernen Sie mit der eiweiß- und ballaststoffbetonten Ernährung wie Sie den Sommer genussvoll aufpeppen können.

Hinweis: Vor Ort ist eine Lebensmittelpauschale von 10€ zu zahlen.

Kurs	Tag/ Datum	Anzahl	Uhrzeit	€
5A ^D	Di, 16.07.19	1x	17.30-20.30 Uhr	25 €
5B ^D	Mo, 12.08.19	1x	17.30-20.30 Uhr	25 €

6) GOLFEN für Einsteiger

Sie wollten schon immer mal das Golfspielen ausprobieren? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit dazu! Lernen Sie auf der Driving Range den Ballabschlag und versuchen Sie sich in verschiedenen Spielsituationen.

Hinweis: Spielzeug wird gestellt.

Kurs	Tag/ Datum	Anzahl	Uhrzeit	€
6A ^E	Mo, 15.07.19	1x	18.00-20.00 Uhr	35 €
6B ^E	Mo, 29.07.19	1x	18.00-20.00 Uhr	35 €
6C ^E	Mo, 19.08.19	1x	18.00-20.00 Uhr	35 €

7) BOULDERN

Als Bouldern wird Klettern ohne Seil in Abbruchhöhe bezeichnet. Wer fällt, landet sanft auf einer dicken Matte. Kaum eine andere Sportart ist so ganzheitlich und fördert Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Inhalt des Kurses sind Regelgrundlagen, Techniktipps und das gemeinsame Bouldern mit Unterstützung eines Trainers. Nach dem Kurs ist freies Bouldern möglich.

Hinweis: Im Preis sind Leihschuhe enthalten.

Kurs	Tag/ Datum	Anzahl	Uhrzeit	€
7A ^F	Mi, 03.07.19	1x	19.00-20.30 Uhr	20 €
7B ^F	Mi, 17.07.19	1x	19.00-20.30 Uhr	20 €
7C ^F	Mi, 24.07.19	1x	19.00-20.30 Uhr	20 €
7D ^F	Fr, 09.08.19	1x	19.00-20.30 Uhr	20 €
7E ^F	Mi, 21.08.19	1x	19.00-20.30 Uhr	20 €