

Kursplan Sandra Gawlik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				8.30-9.30Uhr Strandyoga	8.30-9.30Uhr Strandyoga
				10.00-11.30Uhr SanGa® Yogilates (Klassisch/Fitness) Studio SandLand	10.30-11.15Uhr Piloxing®-Barre (4-8Pers., bitte anmelden) Studio SandLand
	Dienstags finden die Kurse in Ribnitz-Damgarten, in der EWTO Akademie, Lange Straße 88 (beim Rostocker Tor) statt.	16.00-17.00Uhr SanGa® Khechara (Aerial Yoga) Studio SandLand 2-4Personen			
17.00-18.30Uhr SanGa® Yoga (Klassisch) Studio SandLand	18.00-19.00Uhr SanGa®Pilates	17.30-19.00Uhr SanGa® Yoga (Klassisch) Studio SandLand	17.30-19.00Uhr SanGa® Yoga (Fitness-Level) Studio SandLand	17.30-18.30Uhr SanGa® Yoga (Sanft) Studio SandLand	
19.00-20.30Uhr SanGa® Yogilates (Fitness-Level) Studio SandLand	19.15-20.15Uhr Piloxing® SSP	19.30-20.30Uhr Piloxing® SSP Strandhotel Fischland	19.30-20.30Uhr SanGa®Pilates Studio SandLand	19.00-19.45Uhr Piloxing® Knockout Strandhotel Fischland	

Bitte meldet Euch telefonisch, gerne per SMS oder What's app zu den Kursen an. Nicht alle Kurse finden regelmäßig statt, einige sind von einer Mindestteilnehmerzahl abhängig, andere sind evtl. voll. Tel. 0171 5480791 oder e-mail: sandland@web.de

Gesundheitshinweise

Bei folgenden gesundheitlichen Einschränkungen muss die Kursteilnahme vor Anmeldung mit einem Arzt besprochen werden:

- chronische und/oder akute Beschwerden des Bewegungsapparats
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Erkrankungen des Atemsystems
- Augenkrankheiten
- Neigung zu Migräne
- Operationen, die weniger als 6 Wochen zurückliegen
- Entzündungen im Körper
- Schwangerschaft
- Psychische Erkrankungen
- sonstige Einschränkungen

Alle gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Teilnahme der Kursleiterin mitteilen. Die Teilnahme an den Kursen ersetzt keinesfalls die Behandlung durch einen Arzt/Therapeuten/Heilpraktiker, eine Therapie/Rehabilitationsmaßnahme; sie gibt kein Heilversprechen, sondern dient ausschließlich der Prävention. Eine Teilnahme unter Alkohol- oder/und Medikamenteneinfluss ist ausgeschlossen.

2 Stunden vor dem Kurs bitte nichts Schweres essen, gesundheitliche Einschränkungen sind eigenverantwortlich zu beachten, individuelle Grenzen zu akzeptieren.

Haftung

Jede/r Teilnehmer/in übt eigenverantwortlich und ist insbesondere gehalten, auch individuelle Kontraindikationen zu beachten und ggf. vor Anmeldung ärztlichen Rat eingeholt zu haben. Für von Teilnehmer/innen verursachte Sach- und/oder Personenschäden kommen diese selbst auf. Die Kursleitung haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Für mitgebrachte (Wert-)Gegenstände wird keinerlei Haftung übernommen.