

### **An den Kursen der Turngemeinde Neuss kann jeder teilnehmen...**

wenn gegen eine Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

### **Anmelden...**

Die Teilnahme ist nur nach einer schriftlichen Anmeldung möglich.

**Sie erhalten nur dann eine schriftliche Mitteilung, wenn die gewünschte Veranstaltung ausgebucht ist oder ausfällt.**

Die Mindestteilnehmerzahl bei allen Kursen beträgt 8 Personen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Die TG Neuss behält sich einen Wechsel des Kursreferenten bzw. eine Absage des Kurses vor.

Nach Anmeldung ist der Kursteilnehmer zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr verpflichtet, unabhängig davon, ob am Kurs teilgenommen wird oder nicht.

Krankheitsbedingte Abmeldungen gelten als Ausnahme ab dem Datum, an dem ein ärztliches Attest der TG Neuss eingeht. Die Kursgebühren sind anteilig bis zu diesem Datum und einschließlich einer Bearbeitungsgebühr zu entrichten.

### **Zahlen der Kursgebühr...**

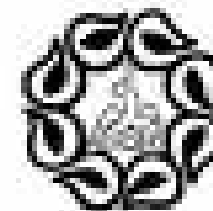
Die Zahlung kann per Bankeinzug oder per Überweisung erfolgen. Eine Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn die fällige Kursgebühr vor Kursbeginn bei der Turngemeinde eingegangen ist.

**TG NEUSS**  
von 1848 e.V.

DER SPORTVEREIN MIT SCHWUNG

# Ashtanga-Yoga

für Einsteiger



## Ashtanga Yoga

Januar 2010

Den angefügten Anmeldebogen bitte vollständig und leserlich ausfüllen.



**TG NEUSS**  
von 1848 e.V.  
DER SPORTVEREIN MIT SCHWUNG

Schorlemerstr. 131a  
41464 Neuss

Telefon: 02131 / 71817-13 ~ Fax: 02131 / 71817-20  
Internet: [www.tg-neuss.de](http://www.tg-neuss.de) ~ E-Mail: [sport@tg-neuss.de](mailto:sport@tg-neuss.de)  
Bankverbindung : Sparkasse Neuss, BLZ 30550000, Kto. 117630

**Ashtanga Yoga ist sehr dynamisch, bewegungsintensiv und verbessert die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft. Eine kreislaufanregende Atemtechnik unterstützt die Intensität der Übungen.**

**Ashtanga Yoga geht Asana (= Position) und Pranajama (= Atemkontrolle), die beiden grundlegenden Aspekte aller Yoga Traditionen, mit Entschiedenheit an. Jede Asana ist mit der nächsten über eine spezifische Atem- (= Ujjayi Pranajama) und Bewegungsabfolge (= Vinyasa) verbunden. Das Ergebnis ist eine sportlich und kraftvoll fließende Sequenz.**

**Viele bekannte Stars wie Madonna, Sting u.ä. haben Ashtanga Yoga in den USA bekannt gemacht. In vereinfachter Form ist diese Yogaausrichtung auch unter dem Begriff Power Yoga in der Fitness-Szene ein Begriff.**

## **Kurs:**

**Wann: Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr  
8 x 60 min ab 26.1.2010**

**Wo: Gymnastikraum EG, Schorlemerstr. 133**

**Kosten: 48,00 €**

**Kursleitung: Sabine Tosun, Yogalehrerin (BDY)**

## *Verbindliche Anmeldung*

Kursbezeichnung:

Gebühr in €

Name und Vorname:

TG Mitglied:

Strasse:

Geburtsdatum:

PLZ Ort:

Telefon:

Falls erforderlich, Name des gesetzlichen Vertreters bzw. Zahlers:

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie in allen Punkten an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden. Die Zahlung der fälligen Gebühren nehme ich vor Kursbeginn wie folgt vor:

- Ich wähle das bequeme, zeitsparende Bankeinzugsverfahren und bin damit einverstanden, dass die Gebühren für diesen Kurs widerruflich von meinem Konto abgebucht werden.
- Die fällige Gebühr zahle ich bis 8 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto Sparkasse Neuss – BLZ 305 500 00 – Konto Nr. 117 630 ohne Aufforderung ein.

Ort / Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### **Einmalige Einzugsermächtigung**

Hiermit ermächtige/n ich/wir die TG Neuss die von mir/uns zu entrichtende Kursgebühr für den Kurs:

Kursbezeichnung: \_\_\_\_\_ einmalig und widerruflich vor Kursbeginn von meinem/unserem Konto abzubuchen.

BLZ

Konto Nr.

Bank

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift