



# Möglichkeit 1 „Pilates Faszien“ Kombi: ONLINE & PRÄSENZ (Jan-April 2021)

## Dein Stundenplan

### Kurszeiten im ONLINEunterricht (2x die Woche) – Beginn: Jan 21

Dienstag: 19.30 – 20.15 Uhr Pilates/Faszien (Rücken)  
Freitag: 8.00 – 8.45 Uhr Pilates/Faszien (Schulter & Nacken)

30 Termine: vom 12.01.21 bis 30.04.21  
Ort: Zuhause oder von wo auch immer du dich online dazu schaltest  
**!!! Inklusive Aufzeichnungen bis zum 30.04.21!!!**

### Kurszeiten im PRÄSENZunterricht (1x die Woche) – Beginn: März 21

Wähle deine Lieblingsstunde 😊

Montag: 10.00 – 11.00 Uhr Pilates/Faszien  
11.10 – 12.10 Uhr Pilates/Faszien  
17.20 – 18.20 Uhr Pilates/Faszien  
18.30 – 19.30 Uhr Pilates/Faszien

8 Termine: 01.03./08.03./15.03./22.03./29.03./----/12.04./19.04./26.04./

Zzgl. Bonusstunde am Samstag, 17.04.21 (falls du doch mal einen Kurs verpasst hast)

Ort: Tanzschule Teichert, Göttinger Chaussee 115, 30459 Hannover

### Pauschalbetrag (Jan – April):

30 Stunden	Onlineunterricht	300,00 Euro
8 Stunden	Präsenzunterricht	<u>120,00 Euro</u>
	Gesamt:	420,00 Euro
Abzgl. Corona Rabatt & Dankeschön		- 45% Rabatt
	<b>Zu zahlender Pauschalbetrag:</b>	<b>230,00 Euro</b>

- ✓ 30 Online-Stunden & Aufzeichnungen zur freien Verfügung bis zum 30.04.2021
- ✓ 8 Präsenzstunden in der Tanzschule
- ✓ Kurstausch im Präsenzunterricht weiterhin nach Absprache möglich!

*Hinweis – sollte aufgrund von Covi19 eine behördliche Schließung angeordnet werden, fallen die Präsenzkurse aus und finden online statt. (Montagabend 18.30 bis 19.30 Uhr live online). Bei Wiedereröffnung kann dieser Ausfall nicht nachgeholt werden. Es findet aber ein kleiner Ausgleich in Form von 1-2 Samstagen statt.*

## Möglichkeit 2

## „Pilates Faszien“ Nur ONLINE (Jan-April 2021)

Mitglied in meiner Faszien-Akademie werden und flexibel trainieren wann und wo du willst:

### Inhalte:

- ✓ 2x wöchentliches Live-Training bis Ende April (30 Std.)
- ✓ Top Monatsübung für den Alltag
- ✓ Trainingsplan Vorlage
- ✓ 1x monatl. Live-Call für Fragen (persönlich über den Computer zum Sprechen)
- ✓ große Bibliothek mit kurzen Videoübungen bei akuten Beschwerden

Anmeldung hier: [Faszien Akademie Anmeldung](#)

Monatlicher Beitrag (jederzeit kündbar)	47,00 Euro	
6 Monate Beitrag	252,00 Euro	(42,00 Euro monatl.)
Jahresbeitrag	444,00 Euro	(37,00 Euro monatl. )

[Anmeldung direkt hier mit den verschiedenen Zahlungsmöglichkeiten](#)

Bei Buchung der Akademie direkt über den Buchungslink, benötige ich keine extra Anmeldung mit diesem Formular.

## Möglichkeit 3

## „Pilates Faszien“ Nur PRÄSENZ (Jan-April 2021)

### Lieblingsstunde wählen

**Montag:** 10.00 – 11.00 Uhr Pilates/Faszien  
11.10 – 12.10 Uhr Pilates/Faszien  
17.20 – 18.20 Uhr Pilates/Faszien  
18.30 – 19.30 Uhr Pilates/Faszien

**8 Termine:** im März & April  
01.03./08.03./15.03./22.03./29.03./----/12.04./19.04./26.04./

Zzgl. Bonusstunde am Samstag, 17.04.21 (falls du doch mal einen Kurs verpasst hast)

**Ort:** Tanzschule Teichert, Göttinger Chaussee 115, 30459 Hannover

**Pauschalbetrag für 8 Termine März & April: 190,00 Euro**

- ✓ 8 Präsenzstunden in der Tanzschule
- ✓ Kurstausch im Präsenzunterricht weiterhin nach Absprache möglich!

Im Falle einer Schließung findet jeden Montag bis zur Wiedereröffnung, um 18.30 Uhr diese Präsenzstunde online statt. Es wird keinen verpflichtenden Ersatz- oder Nachholtermin geben – ich bin aber bemüht 2-3 zusätzliche Samstage anzubieten, für alle die keine Möglichkeit haben das online Programm zu nutzen.

