

KURS ANMELDUNG



SIEBENBLATT YOGA

Cathleen Fröhlich
Zollnerstr. 106
96052 Bamberg
0179-4952178
yoga@7blatt.de

www.7.blatt.de/yoga

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Curvy Yoga **dienstags 15:30-16:15 Uhr**

Ort: Mütterzentrum Känguruh e.V., Heinrich-Weber-Platz 10, 96052 Bamberg

Kosten: Schnupperstunde: 4 €, danach pro Kurseinheit 7 €

Name:

Adresse:

Handynr.:

E-Mail:

Sonstige Informationen (Allergien, Krankheiten, Medikamente, Auffälligkeiten, Anliegen...):

Freiwillige Angaben

Yogaerfahrung:

ja nein ich hab's mal probiert

Um über aktuelle und kommende Kurse & Workshops informiert zu werden, erlaube ich der Kursleitung, meine eMail-Adresse in die Kontaktliste für ihren Siebenblatt Yoga Newsletter hinzuzufügen:

ja nein

Kurse finden ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 4 Personen statt.

Sollte von Seiten der Kursleitung eine Einheit ausfallen, wird diese nachgeholt.

Diese Anmeldung bitte per E-Mail oder Post zuschicken (Kontakt Daten s. oben). Erst meine Anmeldebestätigung reserviert euch den Platz im Kurs verbindlich.

Der Kursbeitrag ist bis zur 1. Kurseinheit zu überweisen oder bar vor Ort zu zahlen. Ich kenne und akzeptiere die Teilnahmebedingungen (AGB).

Ort, Datum

Unterschrift

HINWEISE UND SPIELREGELN

Ein paar Dinge, die du vor der ersten Yogastunde mit mir wissen solltest:

1. Yoga is for EVERY BODY!

Die Vorstellung, dass nur Menschen Yoga üben sollten, die schlank und gelenkig sind, ist absurd. Yoga ist einfach für jeden Körper geeignet – und keiner kennt dich so gut wie du selber! **Achte auf dich.**

Im Yoga wollen wir zwar erreichen, dass wir beweglich werden, vielleicht sogar geschmeidig, aber immer nur im Rahmen unserer eigenen anatomischen Befindlichkeit, genauer gesagt der persönlichen Dehnbarkeit unserer Muskulatur, Sehnen und Bänder. Das "nur" bedeutet aber keine Einschränkung, sondern Schutz.

Solltest du körperliche oder psychische Beschwerden haben, kläre bitte **vor der Anmeldung** mit Deinem Arzt oder Therapeuten, ob du teilnehmen darfst. Bei ernsthaften Erkrankungen ist die Teilnahme nur nach ausdrücklicher Genehmigung des behandelnden Arztes möglich.

Auf sich achten heißt auch, dass wir uns selbst und anderen **Respekt** entgegenbringen und beim Üben jeder „ganz bei sich ist“.

2. Kleidung

Für die Yogastunde ist **bequeme, lockere Kleidung** am besten geeignet. Ich empfehle lange/kurze Sporthose, ein T-Shirt und unbedingt rutschfeste Socken.

3. Hygienekonzept

- Dem **Hygienekonzept** der Räumlichkeiten ist uneingeschränkt nachzukommen.
- **Desinfiziert** euch die Hände beim Hereinkommen und beachtet die allgemein gültigen Hygieneregeln.
- Falls vorhanden, mit Luca App oder Coronawarn-App **einloggen**. QR Code liegt an der Tür aus.
- Auf allen Laufwegen ist eine FFP2 **Maske** zu tragen. Kinder und Jugendliche zwischen dem 6. und dem 16. Geburtstag müssen nur eine medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske) tragen. An eurem Platz könnt ihr die Maske natürlich abnehmen.
- Bitte haltet dann **Abstand** zu den anderen Teilnehmern.
- **Bringt aus hygienischen Gründen bitte eine Decke oder eigene Yogamatte mit.**

4. Die Yogaeinheiten beginnen pünktlich. Falls ihr einmal nicht zum Kurs kommen könnt, kontaktiert mich bitte per SMS, WhatsApp oder E-Mail.

5. Schalte am besten dein Handy aus, wenn du am Kurs teilnimmst. Nicht mal Vibrationsalarm sollte an sein, außer du bist Arzt im Einsatz oder jemand in deiner Familie ist in Lebensgefahr. *Warum?* Weil du sonst nur mit eingeschränkter Aufmerksamkeit üben kannst – und es auch ein Zeichen von Respekt ist.

6. Eine persönliche Empfehlung: Warte nach einer richtigen Mahlzeit vier Stunden, nach einer kleinen Mahlzeit mindestens zwei Stunden, bevor du auf die Yogamatte gehst. *Warum?* Weil du deinen Körper nicht drehen und wenden kannst, wie du willst, wenn er mit der Verdauung beschäftigt ist.

Teilnahmebedingungen (AGB)

Vertragsbedingungen von Siebenblatt Yoga/ Cathleen Fröhlich

1. Kursangebot

Siebenblatt Yoga bietet Kinderyogakurse, Eltern-Kind-Yoga, Kurse und Workshops für Erwachsene an.

Aktuelle Termine sind auf der Webseite aufgeführt: www.7blatt.de/yoga

Die kursführende Person ist Cathleen Fröhlich.

Es wird sich das Recht vorbehalten, eine Mindestteilnehmeranzahl zu nennen, damit ein Kurs stattfindet. Infos dazu können im Vorfeld der Kursanmeldung entnommen werden.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl ist eine ersatzlose Streichung des Kinderyoga-Kurses möglich. Die Teilnehmer werden in diesem Fall umgehend informiert. Entfällt ein Kurs, erfolgt die Rückerstattung der schon geleisteten Kursgebühr. Ein weiterer Erstattungsanspruch besteht nicht.

Der Kursort kann der Ausschreibung und der Kursanmeldung entnommen werden.

Änderungen, Irrtümer und Schreibfehler werden auf der Website und den Kursausschreibungen vorbehalten.

Mit der Buchung eines Kurses erklärt sich die/der TeilnehmerIn bzw. Erziehungsberechtigte mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Siebenblatt Yoga einverstanden.

2. Haftung

Die Teilnahme an allen Kursen geschieht unter Ausschluss jeglicher Haftung.

Für vom Teilnehmer verursachte Schäden innerhalb der Kursräumlichkeiten haften die teilnehmenden Personen bzw. die Erziehungsberechtigten. Eine Haftpflichtversicherung wird empfohlen.

Eigenverantwortung: Solltest du körperliche oder psychische Beschwerden haben, kläre bitte vor der Anmeldung mit Deinem Arzt oder Therapeuten, ob du am Kurs teilnehmen darfst. Bei ernsthaften Erkrankungen ist die Teilnahme nur nach ausdrücklicher Genehmigung des behandelnden Arztes möglich.

3. Anmeldung

Für die Teilnahme an einem Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die ausgefüllte und unterschriebene Anmeldung bitte per E-Mail oder Post zuschicken (Kontaktdaten s. Anmeldeformular). Nach erfolgter Anmeldung versende ich eine E-Mail Bestätigung mit der Bankverbindung und weiteren Informationen.

Erst diese Anmeldebestätigung der Kursleiterin reserviert den Platz im Kurs verbindlich.

4. Zahlungskonditionen

Der Gesamtbetrag ist vor der ersten Kurseinheit zu begleichen oder vor Ort bar (möglichst passend) zu zahlen.

Die Bankverbindung:

Cathleen Fröhlich Sparkasse Bamberg IBAN: DE51 7705 0000 0302 5624 26

Für Kurs-Gutscheine ist keine Barablöse möglich. Der Gutschein kann bis zum auf ihm genannten Datum für jeden der Beschreibung entsprechenden Siebenblatt Yoga Kurs eingelöst werden, sofern Plätze frei sind.

5. Rücktritt und Rückerstattung für Kurse

Ein Rücktritt nach erfolgter Anmeldung ist nicht möglich.

Sollte ein Kurstag seitens der Kursleitung nicht stattfinden, wird ein Ersatztermin angeboten.

An gesetzlichen Feiertagen und in den Schulferien finden keine Kurse statt.

Bei Überbuchung behaltet sich die Kursleitung das Recht vor, eine Absage zu erteilen.

6. Newsletteranmeldung

Bei der Anmeldung zum Newsletter gesammelte Daten werden in keinem Fall an Dritte weitergegeben. Sie dienen ausschließlich dem Zweck der Zusendung von Informationen per E-Mail.

Die Abmeldung ist jederzeit möglich, eine Nachricht an yoga@7blatt.de genügt. Alternativ ist in jedem Newsletter die Möglichkeit zur Abmeldung vorhanden.

7. Datenschutz

Alle Daten im Anmeldeformular werden von mir streng vertraulich behandelt.

Bamberg, 09.07.2021