

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.  
Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe

**Sende mich an**

*\*Das Erheben und verarbeiten von Daten ist bei Ihrer Anmeldung zum Kursangebot notwendig. **Ohne Ihre Zustimmung (ankreuzen) der folgenden Erlaubnis zum Erheben Ihrer personenbezogener Daten können wir Ihre Anmeldung nicht bearbeiten.***

- Mit diesem Ankreuzen geben Sie uns Ihre Erlaubnis zum Erheben und verwenden personenbezogener Daten:**

Personenbezogene Daten (z. B. Name, Geburtsdaten, Adresse, Telefonnummern, E-Mail) erheben und verarbeiten wir nur, wenn sie uns diese im Rahmen einer Registrierung und Dienstleistungen oder bei Anfragen zur Verfügung gestellt haben und nur soweit dies für die Begründung und inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich ist. Nach vollständiger Vertragsabwicklung werden ihre Daten unter Berücksichtigung der gesetzlichen Aufbewahrungspflichten gelöscht, sofern Sie in eine weitere Verwendung nicht ausdrücklich eingewilligt haben. Ohne ihr Einverständnis oder eine entsprechende behördliche Anordnung werden Ihre persönlichen Daten von uns oder von uns beauftragten Personen keinen Dritten Personen zur Verfügung gestellt. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung ist im Falle einer Einwilligung (ankreuzen) Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO. Dient Ihre Registrierung der Vorbereitung eines Vertragsabschlusses ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO zusätzliche Rechtsgrundlage. Fragen dazu beantwortet Ihnen gerne unsere Geschäftsstelle unter [info@turnerschaft-muehlburg.de](mailto:info@turnerschaft-muehlburg.de)

## zur Person

**Christiane Mai**

---

- Jahrgang 1960
  - glückliche Ehefrau
  - Mutter von 2 Kindern
  - Oma
- 

- Übungsleiterin mit P-Schein in der Turnerschaft Mühlburg (Abteilung Turnen)
  - DTB Kursleiterin Beckenbodentraining
  - Dozentin an der Volkshochschule Karlsruhe (Gymnastik zur Muskelkräftigung)
  - Heilpraktikerin (Klassische Homöopathie, Dorn-Breuss-Therapie, Syst. Aufstellen und Fruchtbarkeitsmassage)
- 

**Bezahlung der Kursgebühr muss bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn in der Geschäftsstelle eingehen / bezahlt sein!**

---

## Beckenbodentraining

**Kurs für Frauen**



**Bewegung aus der Körpermitte**

*Christiane Mai*

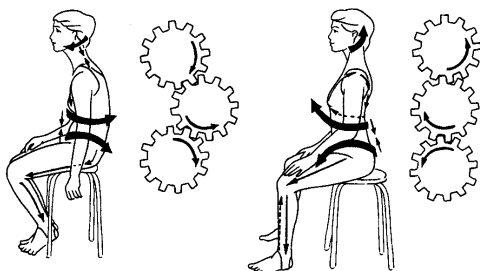


**Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.**



## Das vitale Becken – Bewegung aus der Körpermitte

Der Beckenboden besteht aus einer Muskelgruppe, die wir leider oft völlig unbeachtet lassen. Sie kann und muss wie alle anderen Muskeln regelmäßig trainiert werden. Beckenbodentraining hilft nicht nur bei schwachem oder überstrapaziertem Bindegewebe. Insbesondere bei Harn- oder Stuhlinkontinenz, sowie nach Schwangerschaften oder Unterleibsoperationen stellt das Training eine sinnvolle therapeutische Maßnahme dar. Eine kraftvolle Beckenbodenmuskulatur ist die Basis für eine aufgerichtete Wirbelsäule, für einen lockeren Gang, für mehr Leistungskraft und für ein intensives Körpergefühl in jeder Lebensphase. Wir wollen durch Körperwahrnehmungs- und Kräftigungsübungen mit anschließender Entspannung unseren Beckenboden besser kennen lernen und trainieren.



## ... wann, wo, wieviel

### wann ?

Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr  
10 Termine à 60 min  
siehe gesondertes Blatt

### wo ?

Turnerschaft Mühlburg  
Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe  
Straßenbahnhaltestelle Starckstraße (S5)

### wieviel ? je Kurs

40 € (für Vereinsmitglieder)  
60 € (für Nichtmitglieder)  
Teilnehmer: mind. 10, max. 18

Erst mit der Überweisung der Teilnehmergebühr wird die Anmeldung gültig!  
Die Reihenfolge des Zahlungseingangs entscheidet über die Teilnahme!

## Anmeldung

Turnerschaft Mühlburg  
☎ 0721 / 55 40 31  
FAX 0721 / 95 29 900  
Sparkasse Karlsruhe  
BIC: KARSDE66XXX  
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42  
Verwendungszweck: Beckenboden 2019-02 oder Beckenboden 2019-03

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs Beckenbodentraining – Bewegung aus der Körpermitte – an.

- Kurs 2019-02: Start: 08. Mai 2019  
 Kurs 2019-03: Start: 18. September 2019

Vereinsmitglied ja  je 40 €  
nein  je 60 €

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
PLZ, Ort

.....  
Geburtsdatum

.....  
Telefon für evtl. Rückfragen

## Voraussetzung für die verbindliche Anmeldung

Ich überweise den Betrag an

Turnerschaft Mühlburg  
Sparkasse Karlsruhe  
BIC: KARSDE66XXX  
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42  
Verwendungszweck: Beckenboden 2019-02 oder Beckenboden 2019-03

.....  
Datum / Unterschrift \*Bitte Datenschutzverordnung lesen und ankreuzen (Rückseite)