Infoblatt für Teilnehmer

FREIZEITZENTRUM RUHRPOTT

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Bei diesem Infoblatt finden Sie einige Hinweise zur Vorbereitung, damit Sie unsere Entspannungsstunden optimal genießen können.

Was muss ich mitbringen?

- Gymnastikmatte (kein muss! Kann vor Ort ausgeliehen werden)
- Wolldecke (kein muss! Kann vor Ort ausgeliehen werden)
- Großes Handtuch
- Anmeldebogen für Entspannungskurse ausgefüllt mitbringen
- Symptomfragebogen ausgefüllt mitbringen
- Einverständniserklärung bei Teilnehmer u18.

Was ist zu beachten?

- Bitte tragen Sie bequeme, dehnbare Kleidung.
- Nehmen Sie dicke Socken mit.
- Es ist ratsam, zwei Stunden vor den Übungseinheiten nichts zu essen.
- Bitte erscheinen Sie pünktlich (15 Minuten früher), um entspannt in die Übungseinheiten zu starten.
- Sie benötigen keine weitere Ausrüstung, bringen Sie daher nur die Dinge mit, die Sie wirklich brauchen.
- Handys bitte nicht mitbringen oder auf lautlos schalten.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr
FreizeitZentrum Ruhrpott Team

©FreizeitZentrum Ruhrpott Münsterstrasse 185 in 44534 Lünen