

# 150 JAHRE TURNERSCHAFT 1860 E.V. GROßAUHEIM

## Kursausschreibung Winter/Frühjahr 2010 Sportkurse



### Zertifizierte Präventions- und Gesundheitssportangebote [Sport pro Gesundheit](#)

<a href="#">G.U.T. Rückenfit</a>	Nr. 0110	Dienstags, ab 19. Januar 2010	18:00-19:00	8x1h	Anja Weigert
<a href="#">Wirbelsäulengymnastik</a>	Nr. 0210	Mittwochs, ab 20. Januar 2010	18:00-19:00	9x1h	Anja Weigert
	Nr. 0310	Mittwochs, ab 20. Januar 2010	19:15-20:15	9x1h	Anja Weigert
	Nr. 0410	Donnerstags, ab 21. Januar 2010	08:15-09:15	9x1h	Anja Weigert
	Nr. 0510	Donnerstags, ab 21. Januar 2010	09:30-10:30	9x1h	Anja Weigert

Kurs 0110 Kursgebühr 46,24 €, Vereinsmitglieder zahlen 23,12 € **Kursort Rochushalle / große Halle**

Kurs 0210-0510 Kursgebühr 52,00 €, Vereinsmitglieder zahlen 26,00 € **Kursort Rochushalle / kleine Halle**

### Fitnessangebote

<a href="#">Fit for everybody</a>	Nr. 0610	Montags, ab 18. Januar 2010	10:30-11:30	8x1h	Anja Wampula
<a href="#">Bauch Beine Po(BBP)</a>	Nr. 0710	Dienstags, ab 19. Januar 2010	10:00-11:00	8x1h	Anja Wampula
<a href="#">Bauch Beine Po (BBP)</a>	Nr. 0810	Dienstags, ab 19. Januar 2010	18:00-19:00	8x1h	Anja Wampula

Kursgebühr 37,12 €, Vereinsmitglieder zahlen 18,56 € **Kursort Rochushalle/kleine Halle**

<a href="#">Fitnessfrauen 50+</a>	Nr. 0910	Donnerstags, ab 21. Januar 2010	10:45-11:45	9x1h	Anja Weigert
<a href="#">Pilates Basic</a>	Nr. 1010	Freitags, ab 15. Januar 2010	10:15-11:45	8x1,5h	Birgit Kolb-Scherger
<a href="#">Pilates Basic</a>	Nr. 1110	Donnerstags, ab 21. Januar 2010	19:15-20:15	8x1h	Ruth Zimmermann

Kursgebühr für Kurs 0910 41,76 €, Vereinsmitglieder zahlen 20,88 € **Kursort Rochushalle / kleine Halle**

Kursgebühr für Kurs 1010 55,70 €, Vereinsmitglieder zahlen 27,85 € **Kursort Rochushalle / kleine Halle**

Kursgebühr für Kurs 1110 37,12 €, Vereinsmitglieder zahlen 18,56 € **Kursort /Rochushalle / kleine Halle**

<a href="#">Step-Aerobic</a>	Nr. 1210	Dienstags, ab 19. Januar 2010	19:15-20:15	8x1h	Anja Wampula
<a href="#">Step-Aerobic</a>	Nr. 1310	Donnerstags, ab 21. Januar 2010	18:45-19:45	9x1h	Jana Becke

Kursgebühr für Kurs 1210 37,12 € Vereinsmitglieder zahlen 18,56 € **Kursort Rochushalle / große Halle**

Kursgebühr für Kurs 1310 41,76 €, Vereinsmitglieder zahlen 20,88 € **Kursort Rochushalle / große Halle**

<a href="#">Fit durch's Jahr</a>	Nr. 1410	Donnerstags, ab .21. Januar 2010	18:00-19:00	8x1h	Ruth Zimmermann
----------------------------------	----------	----------------------------------	-------------	------	-----------------

Kursgebühr 37,12 €, Vereinsmitglieder zahlen 18,56 € **Kursort Rochushalle/kleine Halle**

### Karate

<a href="#">Selbstverteidigung</a>	Nr. 1510	Montags, ab 18. Januar 2010	20:00-21:30	10x1,5h	Roland Sickenberger
------------------------------------	----------	-----------------------------	-------------	---------	---------------------

Alle Altersgruppen

Kursgebühr 69,60 €, Vereinsmitglieder zahlen 34,80 € **Kursort Rochushalle/kleine Halle**

### Am Rosenmontag und Faschingsdienstag finden keine Kurse statt!

#### Unser 2010-Spezial: Bei gleichzeitiger Belegung von 3 Kursen ist der 3. Kurs 50% ermäßigt!!!!

#### Teilnahmebedingungen (das Kleingedruckte)

##### **Anmeldung / Zahlung / Bestätigung**

Grundsätzlich nur schriftlich. Bitte benutzen Sie unser [Anmeldeformular!](#) Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich! Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses eingegangen sein. **Schüler/innen/Studenten/innen (bitte den Nachweis der Anmeldung beifügen!) zahlen die reduzierten Teilnahmegebühren der Vereinsmitglieder.** Weitergehende Vergünstigungen werden nicht gewährt! Mit der Anmeldung zu einem Sportkurs werden diese Teilnahmebedingungen akzeptiert und als verbindlich anerkannt.

##### **Rücktritt / Nichtteilnahme / Kursabsage / Kursänderungen**

Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen bzw. zusammenzulegen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10 Teilnehmern.

In diesem Fall werden die betroffenen Teilnehmer/innen von uns benachrichtigt. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist schriftlich bis spätestens zum Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei späterem Rücktritt müssen wir 50% der Kursgebühr erheben. Nichtteilnahme begründet keinen Anspruch auf Erstattung. Eine (teilweise) Erstattung der Kursgebühren ist nur bei wichtigem Grund (z.B. Krankheit oder Verletzung) möglich und muss uns unverzüglich mitgeteilt werden.

##### **Haftung / Versicherungsschutz / Teilnahme**

Teilnehmen kann jede/r ab 18 Jahren. Eine ordentliche Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Minderjährige können nach Absprache mit uns und der Zustimmung Ihrer gesetzlichen Vertreter (Eltern) an den Kursen teilnehmen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, der Verein lehnt jede Haftung ab. Ordentliche Vereinsmitglieder und die Teilnehmer/innen der G.U.T. Kurse genießen zusätzlich den Schutz des Sportversicherungsvertrags des Landessportbunds Hessen e.V.. Eine kostenlose einmalige Schnupperteilnahme ist nach Absprache mit der/dem Kursleiter/in möglich. Wir empfehlen allen Teilnehmern einen regelmäßigen ärztlichen Gesundheitscheck.

##### **Information gemäß Bundesdatenschutzgesetz**

Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldedaten erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.

##### **Informationen / Rückfragen**

Telefonisch bei der Geschäftsstelle der Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim unter 06181- 573918.

Im Internet unter [www.turnerschaft-grossauheim.de](http://www.turnerschaft-grossauheim.de).

**Wir möchten darauf hinweisen, dass die Parkplätze vor der Gaststätte ausschließlich den Besuchern der Gaststätte vorbehalten sind.  
Bitte parken Sie in der Nähe der Halle, oder noch besser: Kommen Sie mit dem Rad oder zu Fuß.**

#### Postanschrift / Briefpost

Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim  
Postfach 90 11 49 • 63420 Hanau

#### Hausanschrift / Paketsendungen

Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim  
Rochusstraße 33 • 63457 Hanau - Großauheim  
Telefon (06181) 57 39 18 Telefax (06181) 95 40 5 37  
Email: [info@turnerschaft-grossauheim.de](mailto:info@turnerschaft-grossauheim.de)  
[www.turnerschaft-grossauheim.de](http://www.turnerschaft-grossauheim.de)  
Amtsgericht Hanau Vereinsregisternummer 41 VR 450

#### Bankverbindung

Frankfurter Volksbank e.G. HNL Hanau  
BLZ 501 900 00 Kto. Nr. 4 301 451 682

## Kursbeschreibungen zertifizierte Gesundheitssportangebote Sport pro Gesundheit

### **G.U.T. Rückenfit Wirbelsäulengymnastik**

Funktionelle Kräftigungsgymnastik zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Ziel ist die Beseitigung muskulärer Dysbalancen. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten und Bewegungen sowie verschiedene Entspannungstechniken ergänzen den Kurs.

### **Informationen zum Gesundheitssport / Gütesiegel (Zertifikat) Sport pro Gesundheit**

Die Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim ist für die mit G.U.T. gekennzeichneten Angebote mit dem Gütesiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet. Voraussetzung für die Zertifizierung ist die Einhaltung strenger [Qualitätsrichtlinien](#), die vom [Deutschen Sportbund](#) und der [Bundesärztekammer](#) entwickelt wurden. Die Spitzenverbände der Krankenkassen erkennen das Gütesiegel als Voraussetzung für Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB an, d.h. Sie übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80% der Kurszeit) einen Teil der Kosten der Teilnehmer/innen. Die Höhe der Kostenübernahme ist von der Krankenkasse abhängig. Nähere Auskünfte über gewährte Vergünstigungen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse. Weitere Informationen zu den Qualitätsrichtlinien erhalten Sie bei unter [www.sport-pro-gesundheit.de](http://www.sport-pro-gesundheit.de) oder unter [www.landessportbund-hessen.de](http://www.landessportbund-hessen.de)

## Kursbeschreibungen Fitnessangebote

### **Fit for everybody**

Verschiedene Fitnessformen in perfekter Mischung. Ausdauer, Fettverbrennung, Straffung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung werden zu einem Mix verarbeitet, mit dem ein guter Start in die neue Woche garantiert gelingen wird.

### **Bauch Beine Po (BBP)**

Bauch Beine Po (BBP) - Gezieltes Problemzonentraining - Bodyforming für Bauch, Beine, Po. Beginnend mit leichtem Low-Impact-Aerobic nach schöner Musik zur Erwärmung der großen Muskelgruppen. Beendet wird die Stunde mit einem Stretchingteil.

### **Pilates Basic**

Das Pilates Trainingskonzept ist ein sanftes, aber intensives Ganzkörpertraining. Durch kontrollierte und konzentrierte Übungsausführung werden sowohl Körper als auch Geist geschult. Im Mittelpunkt steht das "Powerhouse" in der Körpermitte, von hier fließt die Energie für alle Bewegungen. Unterstützt durch die bewusste Atmung werden insbesondere die tiefliegenden Muskelgruppen trainiert, die für die Stabilität des Körpers, vor allem der Wirbelsäule verantwortlich sind.

### **Step-Aerobic**

Ausdauertraining am Step- mit witzigen Kombinationen, guter Musik und Spaß verbessert ihr eure Koordination, Kondition und festigt die Po- und Beinmuskulatur.

### **Fitnessfrauen 50+**

Fit, in Form und gut gelaunt durch ein abwechslungsreiches gesundheitsorientiertes Ausdauertraining. Leichte Elemente aus Aerobic und Step werden durch ein gezieltes Kräftigungstraining und einen entspannenden Stretchingteil ergänzt – das ideale Fitnessprogramm für Gesundheit und Figur ab 50.

### **Fit durch's Jahr**

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining mit Musik, kombiniert mit gezielten Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. So wird sanft die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke werden beweglicher und die Körperhaltung wird verbessert. Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.

### **Selbstverteidigung**

Einführung in die Selbstverteidigung-/Selbstbehauptung. Hier werden einfache aber wirkungsvolle Selbstverteidigungs-Techniken erlernt. Für alle Altersgruppen geeignet.