


Unser Kursprogramm:
Bauch Beine Po

Mit einem ausdauernden Kräftigungstraining steht der Bikini Figur nix mehr im Wege **F 2**
Kurs 21 Beginn: Mo, 15.03.2021 19:15 Uhr **Kursleitung** Simone Süßmann

Bodystyling

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem wir die gesamte Muskulatur stärken und den Körper formen - der nächste Sommer kommt bestimmt :-)
Kurs 22 Beginn: Di, 16.03.2021 18:15 Uhr **Kursleitung** Anja Wampula
Kurs 23 Beginn: Sa, 20.03.2021 10:00 Uhr **Kursleitung** Alex Ring

Dance Fit

Tänzerische Elemente - verbunden mit konzentrierten Übungen aus dem Pilates-Programm **F 1-2**
Kurs 24 Beginn: Do, 18.03.2021 11:00 Uhr **Kursleitung** Anja Weigert

Latin Fitness

Zu heißen Rhythmen werden Ausdauer, Balance und Koordination verbessert. **F 2**
Kurs 25 Beginn: Fr, 19.03.2021 18:30 Uhr **Kursleitung** Simone Süßmann

Pilates

Das Pilates-Training vereint Dehnung und Kräftigung der Muskeln, die für unsere korrekte Körperhaltung sorgen **F 1**
Kurs 26 Beginn: Do, 18.03.2021 18:30 Uhr **Kursleitung** Ruth Zimmermann

Vitaler Rücken

Alles, was ein gesunder Rücken braucht: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung und Mobilisation **F 1**
Kurs 27 Beginn: Mo, 15.03.2021 18:20 Uhr **Kursleitung:** Edith Wiegmann
Kurs 28 Beginn: Mi, 17.03.2021 19:00 Uhr **Kursleitung:** Anja Weigert
Kurs 29 Beginn: Do, 18.03.2021 9:30 Uhr **Kursleitung:** Anja Weigert

Kursdauer: Kurse 5 x 45 Minuten

Kursgebühr: € 25,- (*€ 15,-)

***Vereinsmitglieder**

S**TURNERSCHAFT 1860 e.V. GROSSAUHEIM****Online - Kurse****Fitness- und Gesundheitssport****Unsere Specials:**

- S 1 Stabiles Knie und stabile Hüfte** **F 1**
 Gezielte Übungen geben dem Hüft- und dem Kniegelenk wieder mehr Beweglichkeit und Stabilität und machen Aktivität und Spaß im Alltag möglich!
 Montag ab 15.03.21, 9:30 Uhr 3 x 45 Minuten Simone Süßmann
- S 2 Start in den Frühling** – mit effektiven Übungen für eine straffe Bauch- und Rumpfmuskulatur, ergänzt mit Dehnung und Aufrichtung **F 1**
 Sonntag, 28.03.21, 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten Verena Placzek
- S 3 Entspannung pur:** Atmen, dehnen und Entspannen mit Übungen der Progressiven **F 1**
 Muskelentspannung nach Jacobson
 Donnerstag, 25.03.21, 19:30 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Weigert

Kursgebühr: S1 € 15,- (*€ 9,-) S2 u. S3 jeweils € 5,- (*€ 3,-) * Vereinsmitglieder

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 6. 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 genießen zusätzlich den Schutz des Sportversicherungsvertrags des Landessportbunds Hessen e.V. Eine kostenlose einmalige Schnupperteilnahme ist nach Absprache mit der/dem Kursleiter/in möglich. Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldeinformationen 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. **Information gemäß Bundesdatenschutzgesetz**

Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldeinformationen 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



Anmeldeformular

Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim
Anja Wampula
Rochusstraße 33
63457 Hanau

Bitte ankreuzen bzw. entsprechend ausfüllen! Zwischen den grauen Feldern können Sie mit der Maus oder der Tabulatortaste navigieren.

Ich möchte mich für folgende(n) Kurs(e) der Turnerschaft Großauheim anmelden:

Kursnummer	Kursbezeichnung	Kursgebühr

▼ Bitte unbedingt ausfüllen oder ankreuzen! ▼

Ich bin Mitglied der Turnerschaft Großauheim

Ich bin **kein** Mitglied der Turnerschaft Großauheim

Name:

Geburtsdatum:

Straße:

Ort:

Telefon:

Privat

Telefon:

Geschäftlich

Handy:

Privat

Email:

Privat

Die Teilnehmergebühr muss **vor** Kursbeginn auf das Konto der Turnerschaft Großauheim, bei der Frankfurter Volksbank IBAN DE25 5019 0000 4301 4516 82 überwiesen werden.

Die Kursausschreibung der Sportkurse habe ich erhalten und erkenne die Teilnahmebedingungen der Ausschreibung an. Insbesondere habe ich den Hinweis zum Datenschutz bezüglich meiner Anmelde Daten gelesen und erkenne diesen an.

Unterschrift des Kursteilnehmers

Ort

Datum