

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Kurs „Sturzprävention“ **verbindlich** an.

Für den Fall, dass ich doch nicht teilnehmen kann, werde ich frühzeitig absagen, damit eine andere Person nachrücken kann.

Vorname, Name

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon

Zutreffendes bitte ankreuzen!

- Spvgg. -Mitglied
- FitKom-Vertragsmitglied

Datum Unterschrift

Gebühr bei Anmeldung bezahlt! _____
Datum

Anmeldung wurde angenommen von:

Unsere Öffnungszeiten

Mo. - Freitag	8.00 Uhr – 23.00 Uhr
Di.	7.00 Uhr – 23.00 Uhr
Sa., So und Feiertag	9.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kinderbetreuung

Di., Mi., Fr. 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Unsere Partner

alwa

meine-krankenkasse.de



Unsere Vereins-App



**SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.**



GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

***Sturzprävention
-standfest und stabil-***

FitKom



Spvgg Besigheim e.V.
FitKom
Jahnstr. 9
74354 Besigheim
Tel.: 07143- 4099316
Fax.: 07143- 963281
www.fitkom-besigheim.de
fitkom@spvgg-besigheim.de



Sturzprävention

-Standfest und Stabil-

Kennen Sie das auch? Sie fühlen sich manchmal beim Gehen unsicher, das Treppensteigen fällt schwerer?

Durch wissenschaftliche Untersuchungen wurde herausgefunden, dass es vor allem an fehlender Muskelkraft und nachlassender Gleichgewichtsfähigkeit liegt, wenn ältere Menschen stürzen.

In diesem Kurs soll mit gezielten Übungen die Standfestigkeit und Bewegungssicherheit, sowie die Mobilität verbessert werden. Durch Verbesserung Ihres Gleichgewichts und Zunahme der Kraft können Stürze verhindert werden.

Inhalte dieses Kurses sind:

- Erläuterung Risikofaktoren, Ursache und Folgen von Stürzen
- Krafttraining
- Balance-Training
- Multitasking-Training
- Alltagsübungen

Kursleiterin: Sandra Rapp
Sport- und Gymnastiklehrerin
-DTB-Kursleiterin Sturzprävention-

Kurszeit: Freitags
08.15 Uhr – 9.15 Uhr
10 Termine

Beginn: Freitag, 02.10.2020

Wo: FitKom der Spvgg Besigheim
Jahnstr. 9
Halle 1

Kosten: Mitglieder Spvgg 60,00 Euro
Gäste 80,00 Euro

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung,
großes Handtuch

Hinweis: In den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

Für FitKom - Vertragsmitglieder ist der Kurs kostenfrei!

Anmeldung ist unbedingt notwendig!

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt. Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom. Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

Teilnehmerzahl: Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

Verschiedenes: Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

Gültigkeit: Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

(Unzutreffendes bitte streichen)