

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Kurs „Workout für Mütter mit Babys“ 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!

- FitKom-Mitglied
 Spvgg-Mitglied
 Gast

Datum

Unterschrift

Gebühr bei Anmeldung bezahlt! _____

Datum

Anmeldung wurde angenommen von:

Unsere Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do	8.00 Uhr – 22.00 Uhr
Di, Fr	7.00 Uhr – 22.00 Uhr
Sa., So und Feiertag	9.00 Uhr – 20.00 Uhr

Unsere Partner

alwa

meine-krankenkasse.de



Unsere Vereins-App



**SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.**



GYMWELT
 GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

**Workout für Mütter
mit Babys von 4-9 Monaten**

FitKom



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



Workout für Mütter mit Babys von 4-9 Monaten

Viele Mütter möchten sich nach der Schwangerschaft möglichst schnell wieder in Form bringen. Gehören Sie auch dazu? Sie haben im Alltag kaum Zeit für sich, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden? Dann sind Sie hier bestens aufgehoben und tun für sich und Ihren Körper was Gutes.

In diesem Kurs wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Hauptbestandteil sind Übungen die an die Mutter angepasst sind. Sie beinhalten vor allem die Kräftigung der Bauch-Rücken-Beckenboden- und Beinmuskulatur.

Ihr Baby ist bei dem abwechslungsreichen Workout die ganze Stunde dabei. Es ist fester Bestandteil einzelner Übungen und verstärkt durch sein Körpergewicht die Intensität der Übungen.

Die Stunden finden durch Entspannung und Tipps für den Alltag einen Ausklang.

Kursleiterin: Iria Pereira - Chouciño
Diplom Sportwissenschaftlerin

Kurszeit: montags von
09.30 – 10.30 Uhr
10 Termine

Beginn: Montag, 09.05.2022

Wo: FitKom der Spvgg Besigheim
Jahnstr. 9
Halle 2

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

Voraussetzung: Rückbildungskurs
abgeschlossen

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung,
großes Handtuch, Babydecke

Hinweis: In den Ferien findet der Kurs
nicht statt.

Für FitKom-Vertragsmitglieder ist der Kurs frei!

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 8 Personen (max. 15 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)