

Body-Power



Motivation und Spaß beim Intensivprogramm für Jeden

Wir bringen deinen Kreislauf so richtig in Schwung. Der Kurs ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauersport mit Cardio-Training. Die Übungen stärken durch angemessene Be- und Entlastung das Herz-Kreislaufsystem.

Beim Einsatz verschiedener Handgeräte, wie z.B. Hanteln oder Fitnessbälle wird die Intensität des Übungsangebotes verstärkt, Kalorien werden effizient verbrannt und Muskelgruppen werden gezielt gekräftigt. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Stundenangebot ab.

*Wir bewegen
Generationen*

Wann: ab Samstag 22. April 10:00-11:00 Uhr
8 x Samstag 22.04.-17.06.2023 je 60 Minuten

Wo: Turnhalle
Gymnasium Am Kothen,
Schluchtstr. 34; 42285 Wuppertal

Leitung: Olga Dizhonova-Sudhoff

Teilnahmegebühr Mitglieder: € 32,00

Teilnahmegebühr Nichtmitglieder: € 56,00

Mindestteilnehmer: 10

Anmeldung erforderlich! Per Email
an kurse@ssg-wuppertal.de
oder telefonisch 0202/87686





Verbindliche Kursanmeldung

BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN

Kurs-Nr. 2023-Body Power-01	Gebühr in EURO Mitglieder 32,-€; Nichtmitglieder 56-€	Eingangsdatum
Kursbezeichnung Body Power	Kursdatum von – bis 22.04.2023 – 17.06.2023	Kurstag und Dauer Samstag – 10 x 60 Min.
Name und Vorname des(r) Kursteilnehmers(in)		
Straße		
PLZ und Ort		
Geburtsdatum	Telefon	Kursteilnehmer(in) ist <input type="radio"/> Vereinsmitglied <input type="radio"/> kein Vereinsmitglied <input type="radio"/> möchte Mitglied werden (bitte Mitgliedsantrag ausfüllen)
eMail		
Bei Minderjährigen Name und Vorname des gesetzlichen Vertreters bzw. Zahlers		

Die unten aufgeführten Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne alle Punkte an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden. Die Zahlung der fälligen Gebühren soll folgendermaßen erfolgen:

- Ich bin **Mitglied in der SSG Wuppertal 1863 e.V.** – meine Einzugsermächtigung für Mitgliedsbeiträge soll auch für die oben aufgeführten Kursgebühren gelten.
- Ich überweise die Kursgebühr innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung auf das Konto der SSG Wuppertal 1863 e.V. bei der Stadtparkasse Wuppertal, **IBAN:** DE74 3305 0000 0000 8346 97 - **BIC:** WUPSDE33

X

Ort, Datum

Unterschrift

Teilnahmebedingungen

Teilnehmen kann jeder, wenn gegen die Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Wenn Sie sich unsicher sind, empfehlen wir Ihnen, sich vor Kursbeginn vom Hausarzt auf Ihre Sporttauglichkeit hin untersuchen zu lassen.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und erhalten erst durch Bezahlung ihre Gültigkeit. Nach Zahlungseingang erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung. Mit der Abgabe Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr, unabhängig davon, ob Sie teilnehmen oder nicht. Eine Rückerstattung der Kursgebühr bei Krankheit, Unfall oder Rücktritt wird ausgeschlossen.

Wird die **Mindestteilnehmerzahl** nicht erreicht, entfällt der Kurs und Sie erhalten die Kursgebühr zurück. Die SSG Wuppertal 1863 e.V. behält sich einen Wechsel von Übungsleiter(Innen) aus organisatorischen Gründen vor. Für durch die SSG Wuppertal 1863 e.V. abgesagte Stunden wird Ersatz angeboten.

Sportunfälle sind im Rahmen der Sportversicherung des LSB NRW e.V. bei der ARAG/EUROPA versichert.

Wir bewegen Generationen

SPORT – UND SPIELGEMEINSCHAFT Wuppertal 1863 e.V., Fuchsstraße 12, 42285 Wuppertal, Tel 87686, www.ssg-wuppertal.de
Geschäftsstelle geöffnet Mo. 17.00-19.30, Mi. 12:00-14:00, Do 17.00-19.00, Fr. 11.00-14.00