

ALLROUNDFITNESS

Leitung: Uwe Schwier • Sportlehrer
Nienburger Straße 7 • 30167 Hannover
www.rueckenschule-hannover.de

0511 7011745
uwe.schwier@gmx.de

INFO + ANMELDUNG

| Zeit | Ort | Kursinhalt |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Dienstag 18.00 bis 19.15 Uhr | Große Sporthalle in der Grundschule Am Lindener Markt, Davenstedter Straße 14 | Fitness und Sportspiele |
| Mittwoch 17.15 bis 18.45 Uhr | Wilhelm-Raabe-Schule, Außenst. Birkenstraße, Eingang Ostermannstraße | Rückentraining |
| Freitag 17.15 bis 18.45 Uhr | Kleine Sporthalle in der Grundschule Am Lindener Markt, Davenstedter Straße 14 | Rückentraining |
| Freitag 18.00 bis 19.00 Uhr | Wilhelm-Raabe-Schule, Langensalzastr. 24 | Skigymnastik von Oktober bis März |
| Sonntag 11.00 bis 12.30 Uhr | Humboldtschule, Ricklinger Straße 95, obere Sporthalle | Fitness und Sportspiele |

Alle gesetzlichen Krankenkassen erkennen meine Kurse als förderungswürdige Präventionsmaßnahmen an und erstatten 80 bis 100 % der Kursgebühr (Die genauen Erstattungssätze bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen).

Werbeangebot: Wer eine(n) neue(n) Kursteilnehmer(in) wirbt, darf 2-mal gratis trainieren.

Kursbeginn: Die Aufnahme des Trainings ist jederzeit möglich.

Startkurs: Der erste Kurs im Kalenderjahr läuft über 12 Wochen. Dabei sind 10 Trainingseinheiten garantiert, d. h. versäumte Einheiten können auch nach Ablauf der 12-Wochen-Frist bis zum Erreichen der 10. Trainingseinheit nachgeholt werden. Auch mehrmaliges Training in der Woche ist möglich. In diesem Fall endet der Kurs mit der 12. Trainingsteilnahme.

Folgekurs: Alle weiteren Kurse im Kalenderjahr laufen dann über 10 Wochen. Dabei sind 8 Trainingseinheiten garantiert, d. h. versäumte Einheiten können auch nach Ablauf der 10-Wochen-Frist bis zum Erreichen der 8. Trainingseinheit nachgeholt werden. Auch mehrmaliges Training in der Woche ist möglich. In diesem Fall endet der Kurs mit der 10. Trainingsteilnahme.

Ich melde mich zu einem 12-wöchigen Startkurs an (mein erster Kurs in diesem Jahr). Kursgebühr 100 €

Ich melde mich zu einem 10-wöchigen Folgekurs an (alle weiteren Kurse innerhalb des Kalenderjahres). Kursgebühr 55 €

Der Kurs beginnt für mich am

Die entsprechende Gebühr

überweise ich auf das Konto Nr. 65825100 bei der Volksbank Hannover, Blz. 251 900 01.

zahle ich bar am 1. regulären Trainingstag. (Bitte ankreuzen)

Name:

Datum:

Straße:

Ort:

Telefon:

Unterschrift: