

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
Montag 17.30 bis 19.00 Uhr	Sporthalle in Bothfeld	Fitness und Sportspiele
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, Langensalzastraße 24, untere Halle	Rückentraining
Donnerstag 16.30 bis 17.30 Uhr	Sporthalle in Bothfeld	Rückentraining
Donnerstag 17.30 bis 18.30 Uhr	Sporthalle in Bothfeld	Rückentraining
Freitag 17.15 bis 18.45 Uhr	Kleine Sporthalle in der Grundschule Am Lindener Markt, Davenstedter Straße 14	Rückentraining
Freitag 19.00 bis 20.00 Uhr	Wilhelm-Raabe-Schule, Langensalzastraße 24, untere Halle	Skigymnastik von Oktober bis März
Sonntag 11.00 bis 13.00 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 und beinhaltet ein 12-maliges Training. Versäumte Trainingseinheiten können nur innerhalb der 12-Wochen-Frist nachgeholt werden.

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. 65 82 51 bei der Volksbank Hannover, Blz. 251 900 01.

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

Name:

Datum:

Straße:

Ort:

Telefon:

Unterschrift: