Sportvereine in Remseck e.V.

Sport - Gesundheit - Fitness

Kursangebote

September bis Dezember 2016

Qualifikationen

Unsere Kursleiter

Mariella Koggel
Staatlich anerkannte Sport- & Gymnastiklehrerin
Zusatzqualifikation:
Fitness- & Gesundheitstrainerin, Aerobic A-Lizenz,
Personal-/Athletiktrainerin

Helmut Berger
über 12-jährige Praxiserfahrung im Bereich Qi Gong und seinen Facetten
Zusatzqualifikationen:
Bietet seine Qi Gong Kurse in renommierten Gesundheits- & Fitnesszentren sowie beim Betriebssport von Bosch an.

Christine Anwender
lizenzierte Übungsleiterin Fitness und Gesundheit
Zusatzqualifikationen:
Reha-Lizenz des WBRS innere Medizin, Orthopädie

SPORT PRO GESUNDHEIT ist ein Qualitätssiegel, das für hochwertige und wirkungsvolle Gesundheitssportangebote steht.
Der Deutsche Olympische Sportbund hat es in Zusammenarbeit mit der Bundes-ärztekammer entwickelt.
Einige Krankenkassen zahlen die Kursgebühren für diese Kurse ganz oder zumindest teilweise, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Der SV Remseck e.V. ist Mitglied im Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (WBRS) und damit berechtigt Rehasportgruppen mit qualifizierten Übungsleitern anzubieten.

Allgemeine Informationen

Aufbau und Struktur

Unser Kursprogramm gliedert sich in 3 Tertiale.

Tertial 1: Januar bis April.

Tertial 2: Mai bis Juli.

Tertial 3: September bis Dezember.

Sofern möglich besteht ein Kurs aus 10 Wochen und somit 10 Einheiten. Aufgrund von Ferien oder Feiertagen kann es zu Abweichungen kommen. Bitte beachten Sie die Termine in den Kursbeschreibungen.
Es können maximal 15 Personen an unseren Kursen teilnehmen.

Mitgliedschaft / Kursgebühren

Für die Anmeldung benutzen sie bitte das Anmeldeformular in diesem Flyer oder das Online-Formular auf unserer Homepage (www.sportvereine-in-remseck.de).
Wenn Sie Fragen zur Anmeldung haben, wenden Sie sich bitte an unsere Kursleitung Mariella Koggel.

Für Mitglieder aus unseren Mitgliedsvereinen oder für Personen, die direkt beim SV Remseck Mitglied sind, gelten vergünstigte Kursgebühren (Mitglieder).
Ein Antragsformular zur Mitgliedschaft kann unter

www.sportvereine-in-remseck.de

herruntergeladen werden. Dort finden Sie auch die zugehörige Beitragsordnung. Personen ohne Mitgliedschaft beim SV Remseck oder einem seiner Mitgliedsvereine entrichten die Kursgebühr für Nichtmitglieder.

Sollten Sie kein Mitglied in einem unserer Mitgliedsvereine oder bei uns sein und möchten gerne etwas dazu erfahren, wenden Sie sich jederzeit an uns.

Ganzkörpermobilisation

Fotolia/Ammentorp

Ziel des Kurses

Sanftes Training als Ausgleich zum Alltag.

Kursbeschreibung

Durch eine Kombination aus Kräftigung und Mobilisation wird die Körperspannung, Balance & Koordination trainiert. Ein Wohltuendes Training! Fördert die Bewegungsfähigkeit, steigert das Selbstwertgefühl & dient zur Vermeidung von (Folge-)erkrankungen.

Wann und Wo

Dienstag von 11:00 bis 12:00 Uhr. Startdatum: 27.09.2016

Gymnastikraum der Sporthalle Regental

Kursleitung & Kursgebühr

Mariella Koggel 40,- € Mitglieder 80,- € Nichtmitglieder

Rumpfstabilisation

Fotolia/Printemps

Ziel des Kurses

Rückenprobleme verbessern/vermeiden.

Kursbeschreibung

Durch Bewegungsarmut oder einseitige Belastung bei der Arbeit entstehen Rückenprobleme. Das hat zur Folge das Verspannungen, Ermüdung oder Konzentrationsmangel entsteht. Auf Dauer kommt der Rücken seinen Aufgaben nicht mehr nach, dies wollen wir verhindern.

Wann und Wo

Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr. Startdatum: 27.09.2016

Gymnastikraum der Sporthalle Regental

Kursleitung & Kursgebühr

Mariella Koggel 40,- € Mitglieder 80,- € Nichtmitglieder

Training mit dem Schwungstab

Fotolia/Robert Kneschke

Ziel des Kurses

Bindegewebe straffen, Kraftausdauer, Koordination.

Kursbeschreibung

Dieses Training geht tief unter die Haut! Fitnesstraining mit dem Schwungstab stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Training nicht erreichen. Durch Kurze Impulse wird der Schwungstab ins Schwingen gebracht und am Schwingen gehalten.

Wann und Wo

Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr. Startdatum: 28.09.2016

Gymnastikraum der Sporthalle Regental

Kursleitung & Kursgebühr

Mariella Koggel 40,- € Mitglieder 80,- € Nichtmitglieder

Stabile Mitte

Fotolia/drubig photo

Ziel des Kurses

Das Körperzentrum wird trainiert.

Kursbeschreibung

Durch das Trainieren gezielter Übungen wird die Mitte des Körpers aufgebaut. Es dient dazu die Haltung aufrechtzuerhalten und den Rücken für den Alltag zu stabilisieren. Denn das Körperzentrum hält alles zusammen und benötigt besondere Aufmerksamkeit!

Wann und Wo

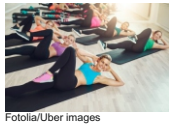
Mittwoch von 17:30 bis 18:30 Uhr Startdatum: 28.09.2016

Gymnastikraum der Sporthalle Regental

Kursleitung & Kursgebühr

Mariella Koggel 40,- € Mitglieder 80,- € Nichtmitglieder

Fit im Rücken


Fotolia/Uber images

Ziel des Kurses

Rücken trainieren & stärken..

Kursbeschreibung

Unser Rücken wird im Alltag stark belastet - es ist also wichtig, dass wir ihn gezielt mit richtigen Übungen stark und beweglich halten. Denn das Schlimmste für den Rücken ist Bewegungs- und Belastungsmangel. Dem wirken wir mit diesem Kurs entgegen.

Wann und Wo

Mittwoch von 18:30 bis 19:30 Uhr. Startdatum: 28.09.2016

Gymnastikraum der Sporthalle Regental

Kursleitung & Kursgebühr

Mariella Koggel 40,- € Mitglieder 80,- € Nichtmitglieder

Mentales Körper Entspannungstraining

Fotolia/drubig photo

Ziel des Kurses

Alltagssorgen & Alltagsstress beiseite schieben.

Kursbeschreibung

Zeitdruck, Stress & Hektik sind im heutigen Alltag schon fast unumgänglich. Immer häufiger führt die mangelnde Ausgeglichenheit zu Burnouts, psychischen & phyisischen Erkrankungen oder einfach zu Lustlosigkeit & Motivationsmangel. Nehmen Sie sich eine Auszeit!

Wann und Wo

Mittwoch von 19:30 bis 20:30 Uhr. Startdatum: 28.09.2016

Gymnastikraum der Sporthalle Regental

Kursleitung & Kursgebühr

Mariella Koggel 40,- € Mitglieder 80,- € Nichtmitglieder

Qi Gong

Fotolia/Monika Wisniewska

Ziel des Kurses

Wirkung des Qi Gongs in Lebenssituationen spüren.

Kursbeschreibung

Qi Gong ist Teil der traditioniellen chinesischen Medizin. Durch den Abbau von Blockaden wird der gesunde Fluss der Lebensenergie (Qi) gefördert und hilft zu einer gesünderen geistigen Verfassung.
Es geht darum die Tiefe und Wirkung der Übungen zu erfahren.

Wann und Wo

Donnerstag von 10:00 bis 11:30 Uhr. Startdatum: 29.09.2016
Gymnastikraum der Sporthalle Regental

Kursleitung & Kursgebühr

Helmut Berger 45,- € Mitglieder 90,- € Nichtmitglieder

Fit-Mix

Fotolia/drubig-photo

Ziel des Kurses

Kraft, Ausdauer, Koordination.

Kursbeschreibung

Ein Kurs bei dem es um die allgemeine Fitness geht. Das Training besteht aus verschiedenen Übungen mit Unterstützung von Kleingeräten. Entspannung und Dehnung runden die Stunden ab. Dient der Verbesserung des gesamten Bewegungsapparates.

Wann und Wo

Freitag von 10:30 bis 11:30 Uhr. Startdatum: 30.09.2016
Sporthalle an der Kreisberufsschule

Kursleitung & Kursgebühr

Mariella Koggel 40,- € Mitglieder 80,- € Nichtmitglieder

Reha Kurse

In unseren Reha-Sportkursen können Sie Sport auf Rezept Ihres Arztes betreiben. Sie trainieren bei uns in Gruppen mit maximal 15 Teilnehmern. In den Kursen finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch mit anderen ein wichtiges Element des Rehabilitationssports.

Die Gruppen werden von qualifizierten Übungsleitern angeleitet. Der SV Remseck e.V. ist Mitglied im Württembergischen Landessportbund (WLSB) und im Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (WBRS).

REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert

Das Beste am Rehabilitationssport ist:

Er kann von Ihrem Arzt verschrieben werden, ohne dass dieser sein Heilmittelbudget belasten muss.

Was müssen Sie tun?

1. Sie erhalten von Ihrem Arzt eine Verordnung über Rehasport/ Funktionstraining
2. Sie lassen dieses Rezept bei Ihrer Krankenkasse genehmigen
3. Sie kommen mit dem genehmigten Antrag zu uns
4. Sie werden intensiv von unseren ausgebildeten Übungsleitern betreut.

In der Regel erhalten Sie eine Verordnung über 50 Einheiten, die innerhalb von 18 Monaten absolviert werden müssen. Nach SGB IX besteht ein Rechtsanspruch auf Kostenübernahme für den Rehabilitationssport, denn Sport hilft und ist gesund.

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an (0 71 46/9 39 93 44) oder informieren Sie sich auf unserer Homepage (www.sportvereine-in-remseck.de).

Teilnahmebedingungen

Präambel

Diese Teilnehmerbedingungen gelten ausschließlich für die aktuellen Kursangebote der Sportvereine in Remseck e. V. (SVR). Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

§ 1 Anmeldung / Kursteilnahme / Zeiten

Die Anmeldung zu einem Kurs kann entweder in Schriftform auf dem Anmeldeformular oder online auf der Webseite des SVR getätigt werden. Unvollständig ausgefüllte oder unlesbare Anmeldungen können nicht entgegengenommen werden. Mit der Unterschrift erkennt der bzw. die Anmeldende die Teilnahmebedingungen an.
Die Kursplätze werden in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs vergeben. Platzreservierungen sind nicht möglich. Sind alle Plätze des Kurses bereits belegt, wird eine Warteliste erstellt. In diesem Fall erhält der/die Anmeldende eine schriftliche Mitteilung. Eine Teilnahme kann erst nach Freiwerden eines Platzes zugesagt werden. Eine Kursteilnahme nach Kursbeginn ist möglich, wenn noch freie Plätze verfügbar sind. Erst mit dem Eingang der Kursgebühr kann eine Aufnahme in den Kurs erfolgen. Der SVR behält sich die Absage eines Kurses vor, sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden. Es erfolgt dann eine schriftliche Information, bereits getätigte Zahlungen werden zurückerstattet. Die Mindestübungszeit beträgt 45 Minuten. Die zusätzlichen 15 Minuten sind grundsätzlich für organisatorische Aufgaben (Anwesenheitslisten/Fragen/Informationen u. a.) und für den Übergang zur Nachfolgegruppe vorgesehen, können aber auch für den Sportbetrieb genutzt werden.

§ 2 Rücktritt

Den Kursteilnehmern wird ein Rücktrittsrecht von 14 Tagen nach der Anmeldung zum Kurs eingeräumt. Bei einer späteren Abmeldung oder Nichterscheinen wird die gesamte Kursgebühr erhoben. Ein Anspruch auf Rückerstattung kann in diesem Fall nicht gewährt werden. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich. Die Ab-/Ummeldungen müssen schriftlich erfolgen.

§ 3 Zahlungsbedingungen

Die Kursgebühr wird von Beginn des Kurses von dem angegebenen Konto abgebucht. Bei Fragen zu einer Abbuchung, bitten wir um Kontakt mit der Geschäftsstelle. Nach Zahlungseingang erhält der Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung.

§ 4 Störungen / Kursausfall

Im Falle einer technischen Störung des Bewegungsraumes oder der Belegung des Raumes durch den Träger, die Stadt Remseck am Neckar, muss der Kurs ausfallen. Sollte ein Übungsleiter ausfallen und der SVR kann keinen Ersatzübungsleiter stellen, muss der Kurstag ausfallen. Dieses wird den Teilnehmern schriftlich durch Aushang an der Sportanlage oder per E-Mail mitgeteilt.

Teilnahmebedingungen

Der ausgefallene Tage, wird wenn möglich, am Ende des Kurses angehängt. Sollte der Kursbertrieb durch einen oder mehrere Kursteilnehmer masssiv gestört werden, behalten wir uns vor, den oder die Teilnehmer von der weiteren Kursteilnahme auszuschließen. Eine Rückzahlung bereits bezahlter Gebühren folgt nicht.

§ 5 Rückzahlung

Eine Rückzahlung der anteiligen Kursgebühr kann nur erfolgen, wenn der Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen dauerhaft nicht mehr teilnehmen kann. Diese sind durch ein ärztliches Attest zu belegen.

§ 6 Benutzungsordnung

Der Kursteilnehmer erkennt mit der Anmeldung die jeweilige Benutzungsordnung der Sportanlagen an. Diese hängen an allen Sportanlagen aus.

§ 7 Haftung

Der SVR übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die mit unseren Veranstaltungen im Zusammenhang stehen. Durch die Zahlung der Kursgebühr sind die Kursteilnehmer im Rahmen unseres Sportversicherungsvertrages unfallversichert.

§ 8 Datenschutz

Die persönlichen Daten der Interessenten und Kursteilnehmer werden ausschließlich zur internen Verwendung wie Kursanmeldung und Abrechnung sowie zu Ankündigung neuer Kursangebote in der EDV gespeichert. Die Weitergabe von persönlichen Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

§ 9 Sonstiges

Für Preis und Umfang unserer Leistungen sind ausschließlich die vom SVR veröffentlichten Preise und Leistungsbeschreibungen maßgebend. Nebenabreden oder sonstige Abmachungen bedürfen der Schriftform. Der SVR übernimmt keine Garantie für das Erreichen des angestrebten Lehrziels eines Kurses.

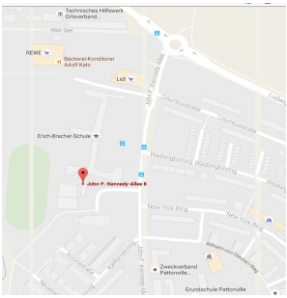
§10 SalvatorischeKlausel

Sollte eine oder mehrere Bestimmungen dieser Teilnahmebedingungen unwirksam sein, so bleibt die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen davon unberührt.

Sportvereine in Remseck e.V.

Anfahrt+Kontakt+Impressum

Anfahrt



Sporthalle Regental
Meslay-du-Maine-Straße 26
71686 Remseck am Neckar
(am Lise-Meitner Gymnasium)

Sporthalle Kreisberufsschule
John-F.-Kennedy Allee 8
70806 Kornwestheim
(Pattonville)

Kontaktdaten

Geschäftsstelle: Sportvereine in Remseck e. V.
Meslay-du-Maine Straße 10, 71686 Remseck Neckar

Kontakt: www.sportvereine-in-remseck.de
Tel.: 0 71 46/9 39 93 44

Ansprechpartner: Mariella Koggel
Mariella.Koggel@sportvereine-in-remseck.de

Impressum

Herausgeber: Sportvereine in Remseck e. V.
Meslay-du-Maine Straße 10, 71686 Remseck

Druckabwicklung: wir-machen-druck.de

Bildnachweise: Fotolia/Pixelio (genaue Kennzeichnung unter den Bildern)

Grafische Gestaltung: Andreas Müller - Add_Media Werbung

Anmeldeformular

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Vorname/Nachname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Geb. Datum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Mitgliedschaft (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- ○ Ich bin Mitglied im SVR
- ○ Ich bin kein Mitglied in einem Verein
- ○ Ich bin Mitglied in folgendem Mitgliedsverein:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Anmeldung für folgende Kurse (Bitte ankreuzen)

- ○ Rumpfstabilisation
- ○ Qi Gong
- ○ Mentales Körperentspannungstraining
- ○ Fit im Rücken
- ○ Ganzkörpermobilisation
- ○ Training mit dem Schwungstab
- ○ Stabile Mitte
- ○ Reha-Sport

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die oben genannten Kurs/Kurse an und ermächtige die Sportvereine in Remseck e. V., alle von mir zu entrichteten Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SVR e. V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Kontoinhaber: _____

Bankname: _____

IBAN: _____

BIC _____

_____

Datum, Unterschrift des Kursteilnehmers / Kontoinhabers