

WIEDER DA!!!

im TGV-Bonn 1967 e.V.



CrossTraining

Für
Mitglieder
und Nicht-
Mitglieder!



**Nur für gesunde
Menschen geeignet!**



Kuschel-Fitness war gestern ...!

Beim Crosstraining geht jeder an seine Grenzen!

*Das neue CrossTraining-Programm ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für **gesunde Männer und Frauen**. Auf den ersten Blick mutet das kombinierte Training wie Retro-Gymnastik an; doch ... neu ist der Mix der traditionellen, aber funktionalen Übungen sowie die Art und Weise, wie trainiert wird.*

*Kraft und Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit, für jeden ist etwas dabei! **Jeder kann sein Pensum selbst bestimmen!** Machen Sie mit bei komplexen, klassischen Ganzkörperübungen (z.B. Liegestütz, Kniebeuge), Übungen aus der Leichtathletik (z.B. Sprints, Sprünge) und dem Turnen (z.B. Stützübungen)!*

Dieses extrem herausfordernde Trainingsprogramm wird den ambitionierten Sportler mit Sicherheit an seine Leistungsgrenze bringen!

Die Crosstraining-Einheiten sind wie folgt aufgebaut:

- Allgemeines Aufwärmen (warm-up, mobility)
- Spezielles Aufwärmen und Technik
- TagesTrainingsProgramm (WOD)
- Lockern/Dehnen/Faszienmassage

Lust bekommen? Dann anmelden!

Der TGV bietet für Mitglieder und Nicht-Mitglieder einen 7-wöchigen Kurs an.

Kurszeiten: dienstags, von 18:00-19.00 Uhr

Zeitraum (7 Termine): 15.01. – 26.02.2019

Kursort: Kettlerschule, Bonn-Dransdorf, Siemensstr. 248

Den Kurs leitet unsere Cross-Training-Instructorin Anne Zurawka.

Die Gebühr für den Kurs beträgt 35,00 €.

Der Betrag ist auf das Vereinskonto 18580324 bei der Sparkasse Bonn (BLZ 380 500 00) zu überweisen, sobald bekannt ist, dass der Kurs stattfindet.

Anmeldungen sind erforderlich und ab sofort möglich. Bitte auf dem beigefügten Anmeldeformular entweder per E-Mail an e.guenther@tgv-bonn.de oder per Post an Eva Günther, Lipschitzstr. 20, 53121 Bonn senden.

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen für Kurse auf www.tgv-bonn.de (Rubrik „Über uns“).



Turn- und Gymnastik-Verein Bonn 1967 e.V.

Anmeldung (verbindlich) zum Kurs Crosstraining

Kursbeginn: 15.01.2019 Kursende: 26.02.2019
Dauer: 7 Einheiten (1x pro Woche) à 60 Minuten

Anmeldeschluss: 9. Januar 2019

Name, Vorname	Geburtsdatum
---------------	--------------

Adresse

Freiwillige Angaben

Telefon / Handy

E-Mail

Sind Sie Mitglied ? ja nein ; Kursgebühr: 35,00 €

Es gelten die allgemeinen Kursbedingungen des TGV Bonn (siehe <http://www.tgv-bonn.de>, Rubrik „Über uns“).

- Mit der Anmeldung stimme ich der Verarbeitung meiner Daten gemäß der nachstehenden Datenschutzerklärung des TGV Bonn 1967 e.V. zu.**
- Ich bin damit einverstanden, dass der Verein mich zu Vereinszwecken telefonisch und / oder per Mail kontaktiert. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann.**
- Ich möchte auch nach Kursende über neue TGV-Kursangebote informiert werden.**

Ort, Datum

Unterschrift

Sobald Sie einen Platz in einem Kurs bekommen, werden wir Sie rechtzeitig per E-Mail oder telefonisch benachrichtigen. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis eine Woche vor Kursbeginn auf das unten angegebene Konto bei der Sparkasse Bonn.

Anmeldung einscannen und mailen an: **Eva Günther**, E-Mail: e.guenther@tgv-bonn.de
oder per Post: E. Günther, Lipschitzstr. 20, 53121 Bonn

Geschäftsführerin:
Gudrun Kuckelmann
Tel.: 0228-88 66 80 7
E-Mail: info@tgv-bonn.de
www.tgv-bonn.de

1. Vorsitzender:
Markus Porwollik
Tel.: 0228-96 38 21 4
Vereinsregister:
Amtsgericht Bonn VR 4050

Bankverbindung:
Sparkasse KölnBonn
IBAN: De 73 3705 0198 0018 5803 24
BIC: COLSDE33XXX
Finanzamt Bonn-Innenstadt, Steuer-Nr.
205/5769/0791

Datenschutzerklärung gem. EU DSGVO

Ich willige ein, dass der **TGV Bonn 1967 e.V.** als verantwortliche Stelle die im Aufnahme-antrag erhobenen personenbezogenen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, ggf. E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung ausschließlich zum Zwecke der Mitgliederverwaltung, des Beitragseinzugs und der Übermittlung von Vereinsinformationen durch den Verein verarbeitet und nutzt.

Eine Übermittlung von Teilen dieser Daten an die jeweiligen Sportfachverbände erfolgt, soweit dies zum Zwecke der Organisation eines Spiel- bzw. Wettkampfbetriebs und zum Zwecke der Einwerbung von öffentlichen Fördermitteln notwendig ist. Eine Datenübermittlung an Dritte, außerhalb der Fachverbände findet nicht statt. Eine Datennutzung für Werbezwecke findet ebenfalls nicht statt.

Bei Beendigung der Mitgliedschaft bzw. des Kurses werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht entsprechend der steuerrechtlichen Vorgaben aufbewahrt werden müssen oder soweit künftig Informationen über Kursangebote gewünscht werden.

Jedes Mitglied hat im Rahmen der Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes das Recht auf Auskunft über die personenbezogenen Daten, die zu seiner Person bei der verantwortlichen Stelle gespeichert sind. Außerdem hat das Mitglied, im Falle von fehlerhaften Daten, ein Korrekturrecht.

Siehe auch Datenschutzerklärung unter www.tgv-bonn.de/datenschutz.htm

Der Widerruf ist zu richten an:

TGV-Geschäftsstelle; Gudrun Kuckelmann; Londoner Str. 15; 53117 Bonn;

E-Mail: info@tgv-bonn.de