



Kick-Boxen im TGV:

Fitnessstraining – geeignet für Männer und Frauen ab 15

KEIN Wettkampftraining – keine Verletzungsgefahr!

Der TGV Bonn bietet ab Januar 2019 wieder einen 22 – wöchigen Kurs „Kick-Boxen“ an.

Kick-Boxen ist ein Kampfsport, der Schläge und Tritte, Elemente aus Karate und Boxen vereint. Es eignet sich außerdem hervorragend zum Stressabbau und zur Verbesserung von Allround-Fitness - aerober und anaerober Kondition - Kraft und Schnellkraft. Nicht zuletzt stärkt Kick-Boxen das Selbstvertrauen und steigert die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

Der Einstieg ist auch ohne Vorkenntnisse möglich, setzt aber eine Grundkondition voraus. Das Training beinhaltet Functional Fitness / Body Weight Exercises, Dehnübungen. Schlag-, Tritt- und Techniktraining an Pratzen und am Partner (https://www.youtube.com/watch?v=4_33-GH-UCA&feature=share) sowie Sparring (freiwillig).

Bitte beachten: Sie trainieren in alltäglicher Sportbekleidung, benötigen aber eine Schutzausrüstung, die aus Boxhandschuhen, individuellem Mundschutz, Schienbein- /Fußspannschützer, Tiefschutz besteht (insgesamt ca. 120 €), bei Sparring außerdem Kopfschutz (ab ca. 30 €).

Ort: Turnhalle der Rheinschule, Am Propsthof 102, in Bonn-Endenich

Zeit: Samstags von 17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Dauer: 12.1.2019 – 6.7.2019, an Karneval (2.3.19) und in den Osterferien findet der Kurs nicht statt (20./27.4.19), am 8.6.19 (Pfingsten) bleibt die Halle geschlossen!! Sollte eine Stunde nicht stattfinden können, wird diese nachgeholt.

Leitung: Lukas Hendricks

Die Kursgebühr für 22 Einheiten à 90 Minuten beträgt **90,00 €** (für Vereinsmitglieder **75,00 €**). Sie ist auf das Vereinskonto mit der IBAN DE73 3705 0198 0018 5803 24 bei der Sparkasse Bonn zu überweisen, sobald bekannt ist, dass der Kurs zustande kommt.

Der Kurs kommt zustande, wenn sich mindestens 9 Teilnehmer anmelden!

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20. Anmeldeschluss: 31.12.2018.

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen für Kurse auf <http://www.tgv-bonn.de/sportbereiche/Teilnahmebedingungen-Kurse.htm>.

Anmeldungen bitte nur auf dem beigegefügten Formular entweder per Post an: **Eva Günther, Lipschitzstr. 20, 53121 Bonn** oder per Mail an **e.guenther@tgv-bonn.de**.



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

Anmeldung (verbindlich) zum Kurs Kickboxen

Kursbeginn: 12.01.2019 Kursende: 06.07.2019
Dauer: 22 Einheiten (1x pro Woche) à 90 Minuten

An Karneval (2.3.19) und in den Osterferien findet der Kurs **nicht** statt (20./27.4.19), am 8.6.19 (Pfingsten) bleibt die Halle geschlossen!!

Anmeldeschluss: 31.12.2018

Name, Vorname

Geburtsdatum

Adresse

Freiwillige Angaben

Telefon / Handy

E-Mail

Sind Sie Mitglied ? ja nein ; Kosten: für Mitgl.: 75,00 €, für Nichtmitgl.: 90,00 €

Es gelten die allgemeinen Kursbedingungen des TGV Bonn (siehe <http://www.tgv-bonn.de/sportbereiche/Teilnahmebedingungen-Kurse.htm>).

- 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