



Gesundheitssport im TGV

Rückentraining – sanft und effektiv

„Ausgleich durch Bewegung“ -
ein gesundheitssportliches Angebot für Erwachsene
Deutscher Standard PRÄVENTION

Wie kann ich meinen Rumpf gesund halten?
Welche Verhaltensmuster sind schädlich für die Wirbelsäule
und welche Bewegungen schonen sie?

Diese und weitere Fragen beantwortet dieser Kurs. Die Teilnehmer erlernen unter anderem ihr Muskel-Skelettsystem zu stärken, Muskulatur aufzubauen und somit den Rumpf zu stabilisieren und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Das Programm zur Prävention (Vorbeugung) soll die Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit aufbauen, festigen und nutzen. Die Teilnehmer lernen die gesundheitlichen Wirkungen eines regelmäßigen Trainings des Haltungs- und Bewegungsapparates kennen.

Neben der Bewältigung von Missbefindenszuständen wird auf die Stärkung von Schutzfaktoren und die Förderung von Gesundheitswissen eingegangen.

Mit dem Qualitätssiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Krankenkassen ausgezeichnet trägt der TGV Bonn 1967 e. V. daher zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen bei. **Eine Teilerstattung der Kurskosten durch die Krankenkasse ist bei regelmäßiger Teilnahme möglich!** Ebenso haben einige Krankenkassen das geprüfte Angebot SPORT PRO GESUNDHEIT in das Bonusprogramm aufgenommen.

Bitte informieren Sie sich daher vor Kursteilnahme bei ihrer Krankenkasse!

Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein. Dieser Kurs ist besonders geeignet für alle ab 40 Jahren und fitte Senioren.

Die 10 Einheiten finden 1 x wöchentlich statt:

- dienstags von 18:00 – 19:20 Uhr
- Turnhalle der Kettlerschule, Siemensstraße 248
- 4. September bis 6. November 2018
(In den Herbstferien findet der Kurs statt!)

Kosten: 45,00 Euro (35,00 Euro für Vereinsmitglieder).

Der Betrag 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 bei mindestens 7 Teilnehmern (**maximal 12 Teilnehmer**). Der Eingang der Anmeldung ist ausschlaggebend für die Kursteilnahme.

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen für Kurse auf <http://www.tgv-bonn.de> (Rubrik „Über uns“). Anmeldungen auf dem beigefügten Formular entweder per Mail an e.guenther@tgv-bonn.de oder per Post an: **Eva Günther, Lipschitzstraße 20, 53121 Bonn** senden (vom 09.08.-29.08. wegen Urlaub bei postalischer Anmeldung bitte zusätzlich kurze Nachricht per Mail oder über 0171-724 79 59).

Übungsleiterin: Anne Zurawka, ÜL B Haltung und Bewegung





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

Anmeldung (verbindlich) zum Kurs „Rückentraining – sanft und effektiv“

Kursbeginn: 4.09.2018 Kursende: 6.11.2018
Dauer: 10 Einheiten (1x pro Woche) à 80 Minuten

In den Herbstferien findet der Kurs statt

Anmeldeschluss: 25.08.2018

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

Adresse

Freiwillige Angaben

| | |
|-----------------|--------|
| Telefon / Handy | E-Mail |
|-----------------|--------|

Sind Sie Mitglied ? ja nein ; Kosten: für Mitgl.: 35,00 €, für Nichtmitgl.: 45,00 €

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 Aufnahmeantrag 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