

Anmeldung

Alle Angaben bitte in Druckschrift.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere die Anmeldebedingungen des **vflb**.

Kurs-Nr.:

Kursname:

Name:

Vorname:

Geb.-Datum:

Krankenkasse:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Email:

Kontoverbindung

(kein Lastschriftauftrag

- nur für den Fall einer Rückerstattung!)

Geldinstitut:

Inhaber:

IBAN:

BIC:

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen

1. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt schriftlich (postalisch oder per Fax): Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V., Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Fax (0228) 40 36 7 18 oder über das Internet: **www.gesundheitssport-bonn.de**. Mit der schriftlichen Anmeldung erkennen Sie die Anmeldebedingungen des **vflb** als verbindlich an.

Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung. Wir benachrichtigen Sie, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

2. Kursgebühr

Die Kursgebühr ist unmittelbar nach erfolgter Anmeldung auf das Konto **IBAN: DE 58 370 501 980 000 450 809, BIC: COLSDE33XXX** bei der Sparkasse KölnBonn unter der Angabe der Kursnummer und des Kursnamens zu überweisen oder bar in der Geschäftsstelle des **vflb** zu entrichten.

3. Teilnehmerzahl

Der Veranstalter behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmerzahl Kurse ersatzlos zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden erstattet.

4. Wartelisten

Bei erhöhter Nachfrage nach einem Kurs besteht die Möglichkeit über eine Warteliste bis zum Kursbeginn nachzurücken. Ein Rechtsanspruch zur Teilnahme ergibt sich aus der Aufnahme in die Warteliste nicht.

5. Rücktritt

Ein Rücktritt kann bis zwei Wochen vor Kursbeginn ohne Angabe von Gründen oder mit ärztlichem Attest bis Kursbeginn schriftlich an die Geschäftsstelle erfolgen. Bezahlte Kursgebühren werden erstattet.

Erstattungen aus anderen Gründen oder nach Kursbeginn sind nicht möglich. Erfolgt kein schriftlicher Rücktritt bis Kursbeginn wird auch bei Nichtteilnahme die Kursgebühr fällig.

6. Teilnahmebestätigung

Im Anschluss an jeden Kurs wird allen gesetzlich versicherten Teilnehmern bei regelmäßiger Teilnahme (80%) ab drei Wochen nach Kursende eine schriftliche Bestätigung zur Abrechnung mit den Krankenkassen zugeschickt.

7. Rücksprache mit dem Arzt

Es wird empfohlen, insbesondere bei längerer Sportpause oder Erkrankung im Vorfeld des Kursbesuches, Rücksprache mit dem Hausarzt zu halten.

8. Ferien und Feiertage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen des Landes NRW finden i.d.R. keine Kurse statt. In Ausnahmefällen werden die Teilnehmer rechtzeitig informiert.

9. Kursinformation

Bei Angabe Ihrer E-Mail-Adresse bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Sie regelmäßig online über unser aktuelles Gesundheitssportprogramm und Änderungen zu Ihrem Kurs zu informieren. Wenn Sie unsere Online-Kursankündigungen nicht mehr beziehen möchten, ist dies über eine einfache E-Mail-Abmeldung möglich.

Infos zum Präventionssport

Allgemeine Informationen zu Präventionssportprogrammen nach §§ 20 und 20a SGB V

Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen haben die Möglichkeit finanziell unterstützt in der Regel (i.d.R.) pro Jahr ein bis zwei Kurse aus den unten aufgeführten unterschiedlichen Handlungsfeldern wahrzunehmen. Zur Zeit bietet der **vflb** rund 100 dieser Kurse pro Jahr an. Diese Angebote beziehen sich auf folgende Handlungsfelder des Präventionsleitfadens im Sinne der §§ 20 und 20a SGB V.

Diese Präventionsangebote werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert:

1. Handlungsfeld: Bewegungsgewohnheiten (z.B. Aquatraining, Rückenfitness usw.)
2. Handlungsfeld: Stressreduktion/Entspannung (z.B. Yoga, Qigong, Autogenes Training usw.)
3. Ernährung
4. Genuss- und Suchtmittelkonsum

Aufgrund der sich stetig verändernden Strukturen im Gesundheitssystem stellen sich die Förderkriterien der GKV sehr vielschichtig dar und unterliegen häufig kurzfristigen und teilweise auch rückwirkenden Veränderungen.

Wir raten Ihnen daher dringend vor jedem Präventionskurs bei Ihrer Krankenkasse in Erfahrung zu bringen, wie die aktuellen Förderkriterien lauten. Sie sollten bei der Beratung erfragen:

- wieviele Kurse Sie aus welchen Handlungsfeldern pro Kalenderjahr finanziell unterstützt bekommen,
- wie hoch die Refinanzierungssumme ist, bzw. wieviel Prozent Sie von der Kursgebühr erstattet bekommen,
- werden Auffrischkurse im Folgejahr ebenfalls bezuschusst und wenn ja,
- ob dies unbegrenzt oder einmalig ist.

Das sind die Vorteile für den Kursteilnehmer:

Die gesetzlichen Krankenkassen können jedes Mitglied bei einer regelmäßigen Teilnahme (d.h. mind. 80% Anwesenheit der Gesamtkursstunden) unterstützen. Bis zu 80% der Kursgebühr oder i.d.R. max. 75 Euro kann die Kasse erstatten. Voraussetzung ist, dass die Krankenversicherer das ausgewählte Präventionssportangebot unterstützen.

Unsere 8 bis 12-stündigen Kurse werden von Fachkräften wie staatl. geprüften Gymnastiklehrern, Dipl. Sportlehrern, Dipl./Magister/Bachelor/ Master Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten geleitet. Alle unsere Präventionskurse sind qualitätsgeprüft und von der Zentralen Prüfungsstelle für Prävention (ZPP) anerkannt.

Gesundheitssport

Kursprogramm 3. Quartal 2017



Qigong

Fit ab 70

Aqua-Training

Tai Chi Chuan

Neue Kursangebote!



Pilates

Hatha Yoga

Rücken-Training

Kinderschwimmen

Kostenerstattung bis zu 80% möglich.

Geschäfts- und Beratungsstelle

des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (**vflb**)

Internet: <https://www.gesundheitssport-bonn.de>

E-Mail: kurse@gesundheitssport-bonn.de

Hans-Böckler-Str. 16 Telefon: (0228) 40 36 7-27
53225 Bonn-Beuel Telefax: (0228) 40 36 7-18

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 9:30 - 17:00 h
Fr. 9:30 - 15:00 h

Wegbeschreibungen unter www.vrsinfo.de

Eingetragen im Vereinsregister Bonn unter Nr.: 6217
Steuer-Nr.: 206/5883/0117

Unser Kursprogramm - Gesundheitssport 3. Quartal 2017

Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

Entspannung

Kurs/-ort **Beginn/Ende** **Zeit** **Einheiten**

Autogenes Training - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

317-EN1A Mo 04.09. - 11.12.17 19:00 - 20:30 10 + 2*
 Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn
 Kosten: 144,00 €

Progressive Muskelentspannung (PMR)

317-EN2C Di 19.09. - 12.12.17 18:30 - 19:30 10
 Ort: Haus Rosental, Rosental 80 - 88, 53111 Bonn (Eingang über Haus 84)
 Kosten: 105,00 €

Qigong - 8 Brokate

317-EN2A Di 05.09. - 12.12.17 15:15 - 16:45 10 + 2*
 Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn
 317-EN6A Sa/So 07.10. - 08.10.17 10:00 - 13:00 8
 - **Blockseminar** - Sa/So 14.10. - 15.10.17 10:00 - 13:00
 Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn
 Kosten: 317-EN2A: 144,00 €; 317-EN6A: 96,00 €

Tai Chi Chuan

317-EN2D Di 29.08. - 05.12.17 20:00 - 21:00 10 + 1*
 Ort: Clara-Schuhmann-Schule, Loestr. 14, 53113 Bonn
 317-EN4A Do 07.09. - 07.12.17 18:30 - 19:30 10 + 1*
 Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn
 Kosten: 317-EN2D: 116,00 €; 317-EN4B: 116,00 €

Herz-Kreislauf-Training

Aquafitness aktiv

317-HK1F Mo 04.09. - 11.12.17 20:45 - 21:30 10 + 2*
 Ort: Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn
 317-HK2A Di 05.09. - 19.12.17 18:00 - 18:45 12 + 2**
 Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn
 Kosten: 317-HK1F: 132,00 €; 317-HK2A: 154,00 €;

Aquagymnastik

317-HK5D Fr 08.09. - 15.12.17 19:00 - 20:00 12 + 1**
 Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn
 Kosten: 150,00 €

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

317-HK1D Mo 04.09. - 11.12.17 18:00 - 19:00 12
 Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn
 317-HK1E Mo 04.09. - 11.12.17 20:45 - 21:45 12
 Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn
 Kosten: 317-HK1D: 138,00 € 317-HK1E: 138,00 €

Training für das Muskel- & Skelett-System

Kurs/-ort **Beginn/Ende** **Zeit** **Einheiten**

Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

317-MS1A Mo 04.09. - 18.12.17 11:00 - 12:00 12 + 1**
 Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn
 317-MS3C Mi 06.09. - 13.12.17 15:00 - 16:00 12 + 1**
 Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn
 317-MS4A Do 03.08. - 21.09.17 09:15 - 10:15 8
 Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn
 317-MS4B Do 03.08. - 21.09.17 11:00 - 12:00 8
 Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn **-Kleingruppentraining-**
 Kosten: 317-MS1A: 137,00 €; 317-MS3C: 137,00 €
 Kosten: 317-MS4A: 84,00 €; 317-MS4B: 120,00 €

Pilates - für Anfänger mit Vorkenntnissen

317-MS3B Mi 06.09. - 13.12.17 17:00 - 18:00 10 + 3*
 Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn
 Kosten: 137,00 €

Sanftes Pilates - Fit ab 50

317-MS3A Mi 06.09. - 13.12.17 09:30 - 10:30 10 + 3*
 Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn
 Kosten: 137,00 €

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

317-MS1B Mo 04.09. - 11.12.17 18:15 - 19:45 10 + 2*
 Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn
 Kosten: 144,00 €

Rücken-Power

317-MS2A Di 05.09. - 12.12.17 18:45 - 19:45 10 + 2*
 Ort: Haus der Begegnung, Adelheidsstr. 19, 53225 Bonn
 Kosten: 126,00 €

* Der Kurs umfasst 10 Kurseinheiten, sowie 1, 2 oder 3 Bonus- bzw. Nachholeinheiten.

** Der Kurs umfasst 12 Kurseinheiten, sowie 1 oder 2 Bonus- bzw. Nachholeinheiten.

Allgemeine Gesundheitsförderung

- von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell **nicht** unterstützt -

Angebote für Erwachsene

Entspannung

Kurs/-ort **Beginn/Ende** **Zeit** **Einheiten**

Hatha-Yoga - Anfänger

317-EN2B Di 19.09. - 12.12.17 18:15 - 19:45 10
 Ort: Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation, Modestusstr. 6-8, 53229 Bonn
 Kosten: 120,00 €

Hatha-Yoga - Anfänger mit Vorkenntnissen

317-EN3A Mi 06.09. - 18.10.17 19:45 - 21:15 7
 Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn
 Kosten: 84,00 €

Herz-Kreislauf-Training

Kurs/-ort **Beginn/Ende** **Zeit** **Einheiten**

Gesunde Bewegung mit Aquajogging - Mollige

317-HK3A Mi 06.09. - 11.10.17 13:30 - 14:30 6
 Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn
 317-HK3B Mi 06.09. - 11.10.17 14:30 - 15:30 6
 Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn
 Kosten: 317-HK3A: 63,00 € 317-HK3B: 63,00 €

Aquafitness aktiv - Mollige

317-HK4E Do 07.09. - 12.10.17 20:00 - 21:00 6
 Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn
 317-HK5C Fr 08.09. - 13.10.17 16:00 - 17:00 6
 Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn
 Kosten: 317-HK4E : 69,00 € 317-HK5C: 72,00 €

Aquafitness aktiv - für Personen mit leichten orthopäd. Problemen

317-HK4D Do 07.09. - 12.10.17 17:45 - 18:30 6
 Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn - Wassertiefe: 1,20 m
 317-HK4F Do 07.09. - 12.10.17 21:00 - 21:45 6
 Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn
 Kosten: 317-HK4D: 54,00 € 317-HK4F: 54,00 €

Die Kurse finden nicht an gesetzlichen Feiertagen und in den Herbstferien statt.
 Ausnahme: Tai Chi Chuan, sowie der Kurs 317-HK2A findet in den Herbstferien statt.

Allgemeine Gesundheitsförderung

- von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell **nicht** unterstützt -

Angebote für Kinder

Kurs/-ort **Beginn/Ende** **Zeit** **Einheiten**

Kinderschwimmen - für Kinder ab 5 Jahren

Kinderschwimmen (I) - Wassergewöhnung für Nichtschwimmer

317-HK1A Mo 04.09. - 09.10.17 15:30 - 16:15 5***
 Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn
 317-HK4A Do 07.09. - 12.10.17 14:00 - 14:45 6
 Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn
 317-HK5A Fr 08.09. - 13.10.17 16:00 - 16:45 6
 Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn
 Kosten: 317-HK1A: 45,00 €; 317-HK4A: 54,00 €;
 317-HK5A: 54,00 €

Kinderschwimmen (II) - angehende Schwimmer

317-HK1B Mo 04.09. - 09.10.17 16:15 - 17:00 5***
 Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn
 317-HK4B Do 07.09. - 12.10.17 16:00 - 16:45 6
 Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn
 317-HK5B Fr 08.09. - 13.10.17 16:50 - 17:35 6
 Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn
 Kosten: 317-HK1B: 45,00 €; 317-HK4B: 54,00 €;
 317-HK5B: 54,00 €

Kinderschwimmen (III) - Schwimmer

317-HK1C Mo 04.09. - 09.10.17 17:00 - 17:45 5***
 Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn
 317-HK4C Do 07.09. - 12.10.17 16:45 - 17:30 6
 Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn
 Kosten: 317-HK1C: 45,00 €; 317-HK4C: 54,00 €

*** Der Kurs findet nicht am Mo., den 02.10.2017 statt