

**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

**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.

**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 130 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 ausschließlich von Fachkräften wie staatlich geprüften Gymnastiklehrern, Diplom- oder Magister Artium Sportlehrern, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten geleitet. Alle unsere Präventionskurse sind qualitätsgeprüft und mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des LandesSportBundes NRW ausgezeichnet.

**Gesundheitssport****Kursprogramm****4. Quartal 2017****Hatha-Yoga****Aquafitness****Aquajogging****Neue Kursangebote!**

(c) LSB NRW | Foto: {Michael Stephan}

**Fit ab 70****Kinderschwimmen****u.v.m.****Geschäfts- und Beratungsstelle**des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (**vflb**)Internet: **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 7-18Öffnungszeiten: Mo. - Do. 09:30 - 17:00 h  
Fr. 09:30 - 15:00 hWegbeschreibungen unter **www.vrsinfo.de**Eingetragen im Vereinsregister Bonn unter Nr.: 6217  
Steuer-Nr.: 206/5883/0117

# Unser Kursprogramm - Gesundheitssport 4. Quartal 2017

## Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

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

### Entspannung

AT / PMR / Hatha-Yoga / Oigong / Tai Chi Chuan

In diesem Quartal beginnen leider keine neuen geförderten Entspannungsprogramme.

Neue Kurse werden vorauss. ab November 2017 buchbar sein.

## Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

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

### Herz-Kreislauf-Training

Aquafitness / Aquagymnastik / Aquajogging

In diesem Quartal beginnen leider keine neue geförderten Angebote im Bereich Aquatraining.

Neue Kurse werden vorauss. ab November 2017 buchbar sein.

## Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

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

### Training für das Muskel- & Skelett-System

Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

417-MS4A	Do 12.10. - 07.12.17	09:15 - 10:15	8*
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			

417-MS4B	Do 12.10. - 07.12.17	11:00 - 12:00	8*
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn			

*Kosten: 417-MS4A: 84,00 €; 417-MS4B: 120,00 €*

\* Der Kurs findet nicht am 02.11.2017 statt!

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Schwerpunkt: Rückenfitness

417-MS2A	Di 17.10. - 12.12.17	18:45 - 19:45	8**
Ort: Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation, Modestustr. 6-8, 53229 Bonn			

*Kosten: 84 Euro*

\*\* Der Kurs findet nicht am 31.10.2017 statt!

## Allgemeine Gesundheitsförderung

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

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

### Angebote für Erwachsene

#### Entspannung

##### Hatha-Yoga - Anfänger mit Vorkenntnissen

417-EN3A	Mi 08.11. - 13.12.17	19:45 - 21:15	6
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			

*Kosten: 72,00 €*

##### Tai Chi Chuan - Schnupperkurse

417-EN2D	Di 07.11. - 28.11.17	20:00 - 21:00	4
Ort: Clara-Schumann-Schule, Loestr. 14, 53113 Bonn - Turnhalle -			

417-EN4A	Do 09.11. - 14.12.17	18:30 - 19:30	6
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			

*Kosten: 417-EN2D: 42,00 €; 417-MS4A: 63,00 €*

### Herz-Kreislauf-Training

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

#### Gesunde Bewegung mit Aquajogging - Mollige

417-HK3A	Mi 08.11. - 13.12.17	13:30 - 14:30	6
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			

417-HK3B	Mi 08.11. - 13.12.17	14:30 - 15:30	6
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			

*Kosten: 417-HK3A: 63,00 €; 417-HK3B: 63,00 €*

#### Aquafitness aktiv - Mollige

417-HK4E	Do 09.11. - 14.12.17	20:00 - 21:00	6
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			

417-HK5C	Fr 10.11. - 15.12.17	16:00 - 17:00	6
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			

*Kosten: 417-HK4E : 63,00 €; 417-HK5C: 72,00 €*

#### Aquafitness aktiv - für Personen mit leichten orthopäd. Problemen

417-HK4D	Do 09.11. - 14.12.17	17:45 - 18:30	6
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn - Wassertiefe: 1,20 m			

417-HK4F	Do 09.11. - 14.12.17	21:00 - 21:45	6
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			

*Kosten: 417-HK4D: 54,00 €; 417-HK4F: 54,00 €*

## Allgemeine Gesundheitsförderung

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

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

### Angebote für Kinder

#### Kinderschwimmen - für Kinder ab 5 Jahren

##### Kinderschwimmen (I) - Wassergewöhnung für Nichtschwimmer

417-HK1A	Mo 06.11. - 11.12.17	15:30 - 16:15	6
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			

417-HK4A	Do 09.11. - 14.12.17	14:00 - 14:45	6
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			

*Kosten: 417-HK1A: 54,00 €; 417-HK4A: 54,00 €*

##### Kinderschwimmen (II) - angehende Schwimmer

417-HK1B	Mo 06.11. - 11.12.17	16:15 - 17:00	6
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			

417-HK4G	Do 09.11. - 14.12.17	13:15 - 14:00	6
Ort: Beueler Bütt, Goetheallee 29-35, 53225 Bonn - Lehrschwimmbecken			

417-HK4B	Do 09.11. - 14.12.17	16:00 - 16:45	6
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			

417-HK4C	Do 09.11. - 14.12.17	16:45 - 17:30	6
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			

417-HK5A	Fr 10.11. - 15.12.17	16:00 - 16:45	6
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn - Lehrschwimmbecken			

417-HK5B	Fr 10.11. - 15.12.17	16:50 - 17:35	6
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn - Lehrschwimmbecken			

*Kosten: 417-HK1B: 54,00 €; 417-HK4D: 54,00 €*

*417-HK4B: 54,00 €; 417-HK4C: 54,00 €*

*417-HK5A: 54,00 €; 417-HK5B: 54,00 €*

##### Kinderschwimmen (III) - Schwimmer

417-HK1C	06.11. - 11.12.17	17:00 - 17:45	6*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			

*Kosten: 417-HK1C: 54,00 €*

\* Seepferdchen erwünscht, jedoch keine Voraussetzung!