

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

Bei einer Herzerkrankung muss vor oder zu Kursbeginn eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorgelegt werden, dass der/die Teilnehmer/ in ohne ärztliche Aufsicht am Kurs teilnehmen kann.

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 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 2. Quartal 2018



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Neue Kursangebote!



- Qigong
- Fit ab 70
- Tai Chi Chuan
- Autogenes Training
- Pilates
- Aqua-Training
- Rücken-Training
- Kinderschwimmen

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 53225 Bonn-Beuel

Telefon: (0228) 40 36 7-27

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

Kostenerstattung bis zu 80% möglich.

Unser Kursprogramm - Gesundheitssport 2. Quartal 2018

Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

Entspannung

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

Autogenes Training - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

218-EN1A***	Mo 09.04. - 02.07.18	19:30 - 21:00	10+1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 132,00 €</i>			

Progressive Muskelentspannung (PMR)

218-EN2B	Di 17.04. - 03.07.18	18:30 - 19:30	10
Ort: Haus Rosental, Rosental 80 - 88, 53111 Bonn (Eingang über Haus 84)			
<i>Kosten: 105,00 €</i>			

Qigong - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

218-EN2A	Di 10.04. - 03.07.18	15:15 - 16:45	10+1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
218-EN6A	Sa/So 09.06. - 10.06.18	10:00 - 13:00	8
<i>- Blockseminar - Sa/So 16.06. - 17.06.18 10:00 - 13:00</i>			
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 218-EN2A: 132,00 €; 218-EN6A: 96,00 €</i>			

Tai Chi Chuan

218-EN4A	Do 12.04. - 28.06.18	18:30 - 19:30	10
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
218-EN5A	Fr 13.04. - 29.06.18	10:00 - 11:00	10
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 218-EN4A: 105,00 € 218-EN5A: 105,00 €</i>			

Herz-Kreislauf-Training

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

Aquafitness aktiv

218-HK2A	Di 10.04. - 03.07.18	18:00 - 18:45	12+1**
Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn			
<i>Kosten: 143,00 €</i>			

* Der Kurs umfasst 10 Kurseinheiten, sowie eine Bonus- oder Nachholeinheiten
 ** Der Kurs umfasst 12 Kurseinheiten, sowie eine Bonus- oder Nachholeinheit.
 *** Der Kurs findet nicht am 30.04.2018 sowie am 21.05.2018 statt!

Aquagymnastik

218-HK5D	Fr 13.04. - 06.07.18	19:00 - 20:00	10+1*
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
<i>Kosten: 127,00 € Der Kurs findet nicht am 11.05.18 und 01.06.18 statt!</i>			

Aquajogging - Wassertiefe 1,70 m

218-HK1D***	Mo 09.04. - 02.07.18	18:00 - 19:00	10+1*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
218-HK1E***	Mo 09.04. - 02.07.18	20:45 - 21:45	10+1*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
<i>Kosten: 218-HK1D: 127,00 €; 218-HK1E: 127,00 €</i>			

Training für das Muskel- & Skelett-System

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

Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

218-MS1B***	Mo 09.04. - 02.07.18	11:00 - 12:00	10+1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
218-MS3B	Mi 11.04. - 04.07.18	15:00 - 16:00	12+1**
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
218-MS4A	Do 12.04. - 05.07.18	09:15 - 10:15	10
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
218-MS4B	Do 12.04. - 05.07.18	11:00 - 12:00	10
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn - Kleingruppe -			
<i>Kosten: 218-MS1B: 116,00 €; 218-MS3B: 137,00 €; 218-MS4A: 105,00 €; 218-MS4B: 150,00 €;</i>			

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

218-MS2B	Di 10.04. - 03.07.18	18:45 - 19:45	1 0+1*
Ort: BZfAR, Modestusstr. 6 - 8, 53229 Bonn			
<i>Kosten: 116,00 € - Schwerpunkt: Rückenfitness mit Pilateselementen -</i>			

Sanftes Pilates - Fit ab 50

218-MS3A	Mi 11.04. - 04.07.18	09:30 - 10:30	12+1**
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 137,00 €</i>			

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

218-MS1C***	Mo 09.04. - 02.07.18	18:15 - 19:45	10+1*
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
218-MS1D***	Mo 09.04. - 02.07.18	18:30 - 19:30	10+1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 218-MS1C: 132,00 €; 218-MS1D: 116,00 €</i>			

Rücken-Power

218-MS2A	Di 10.04. - 03.07.18	18:45 - 19:45	10+1*
Ort: Haus der Begegnung, Adelheidsstr. 19, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 116,00 €</i>			

Allgemeine Gesundheitsförderung

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

Angebote für Erwachsene

Herz-Kreislauf-Training

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

Aquajogging - Mollige - Wassertiefe: 1,70 m

218-HK3A	Mi 11.04. - 04.07.18	13:30 - 14:30	11
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
218-HK3B	Mi 11.04. - 04.07.18	14:30 - 15:30	11
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
<i>Kosten: 218-HK3A: 127,00 €; 218-HK3B: 127,00 €</i>			

Aquafitness aktiv - Mollige

218-HK4E	Do 12.04. - 05.07.18	20:00 - 21:00	10**
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			
218-HK5C	Fr 13.04. - 06.07.18	16:00 - 17:00	11****
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
<i>Kosten: 218-HK4E: 115,00 €; 218-HK5C: 127,00 €</i>			

Aquafitness aktiv - für Personen mit leichten orthopäd. Problemen

218-HK4D	Do 12.04. - 05.07.18	17:45 - 18:30	10**
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			
218-HK4F	Do 12.04. - 05.07.18	21:00 - 21:45	10**
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			
<i>Kosten: 218-HK4D: 90,00 €; 218-HK4F: 115,00 €</i>			

Aquafitness aktiv

218-HK1F	Mo 09.04. - 02.07.18	20:45 - 21:30	11*
Ort: Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn			
<i>Kosten: 121,00 €</i>			

Training für das Muskel- & Skelett-System

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

Pilates

218-MS3C	Mi 25.04. - 04.07.18	19:45 - 20:45	10
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 105,00 €</i>			

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

218-HK1A	Mo 09.04. - 02.07.18	15:30 - 16:15	11*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
218-HK4A	Do 12.04. - 05.07.18	14:00 - 14:45	10**
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			
<i>Kosten: 218-HK1A: 99,00 €; 218-HK4A: 90,00 €;</i>			

Kinderschwimmen (II) - angehende Schwimmer

218-HK1B	Mo 09.04. - 02.07.18	16:15 - 17:00	11*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
218-HK4B	Do 12.04. - 05.07.18	16:00 - 16:45	10**
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			
218-HK4C	Do 12.04. - 05.07.18	16:45 - 17:30	10**
Ort: Derletalschule, René-Schickele-Str. 12, 53123 Bonn			
218-HK5A	Fr 13.04. - 18.05.18	16:00 - 16:45	5***
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
218-HK5B	Fr 13.04. - 18.05.18	16:50 - 17:35	5***
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
<i>Kosten: 218-HK1B: 99,00 €; 218-HK4B: 90,00 €; 218-HK4C: 90,00 €; 218-HK5A: 45,00 €; 218-HK5B: 45,00 €</i>			

Kinderschwimmen (III) - Schwimmer

218-HK1C	Mo 09.04. - 02.07.18	17:00 - 17:45	11*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
<i>Kosten: 99,00 €</i>			

* Der Kurs findet nicht am 30.04.2018 sowie am 21.05.2018 statt!
 ** Der Kurs findet nicht am 10.05.2018, 24.05.2018 sowie 31.05.2018 statt!
 *** Der Kurs findet nicht am 11.05.2018 statt!
 **** Der Kurs findet nicht am 11.05.2018 und 01.06.2018 statt!