

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 und Unterschrift

Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten in dem Verein erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für die Betreuung, Verwaltung des Kurses, Erfüllung der Förderkriterien der Krankenkassen und Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.

Datum und 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

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.

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 2018



- Qigong
- Fit ab 70
- Aqua-Training
- Autogenes Training

Neue Kursangebote!



- Pilates
- Tai Chi Chuan
- 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 2018

Präventionssport von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -				
Entspannung				
Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten	
Autogenes Training - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen				
318-EN1A	Mo 03.09. - 10.12.18	19:30 - 21:00	12 + 1**	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn				
<i>Kosten: 156,00 €</i>				
Progressive Muskelentspannung (PMR)				
318-EN2B	Di 18.09. - 04.12.18	18:30 - 19:30	10	
Ort: Haus Rosental, Rosental 80 - 88, 53111 Bonn (Eingang über Haus 84)				
<i>Kosten: 105,00 €</i>				
Qigong - 8 Brokate				
318-EN2A	Di 04.09. - 04.12.18	15:15 - 16:45	12	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn				
318-EN6A	Sa/So 03.11. - 04.11.18	10:00 - 13:00	8	
- Blockseminar - Sa/So 10.11. - 11.11.18 10:00 - 13:00				
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn				
<i>Kosten: 318-EN2A: 144,00 €; 318-EN6A: 96,00 €</i>				
Tai Chi Chuan				
318-EN2C	Di 09.10. - 11.12.18	20:00 - 21:00	10	
Ort: Clara-Schuhmann-Schule, Loestr. 14, 53113 Bonn				
318-EN5A	Fr 12.10. - 14.12.18	10:00 - 11:00	10	
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn				
<i>Kosten: 318-EN2C: 105,00 €; 318-EN5A: 105,00 €</i>				
Herz-Kreislauf-Training				
Aquagymnastik - im stehiefen Wasser				
318-HK1F	Mo 03.09. - 22.10.18	20:45 - 21:30	8	
Ort: Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn				
318-HK5D	Fr 05.10. - 14.12.18	19:00 - 20:00	10	
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn				
<i>Kosten: 318-HK1F: 88,00 €; 318-HK5D: 115,00 €</i>				
Aquafitness - Wassertiefe 1,25 - 1,30 m				
318-HK2A	Di 04.09. - 23.10.18	18:00 - 18:45	8	
Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn				
<i>Kosten: 88,00 €</i>				

Aquagymnastik - im schwimmtiefen Wasser (Wassertiefe:1,70 m)				
318-HK1D	Mo 03.09. - 03.12.18	18:00 - 19:00	12	
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn				
318-HK1E	Mo 03.09. - 03.12.18	20:45 - 21:45	12	
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn				
<i>Kosten: 318-HK1D: 137,00 € 318-HK1E: 137,00 €</i>				
Training für das Muskel- & Skelett-System				
Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten	
Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren				
318-MS1A	Mo 03.09. - 10.12.18	11:00 - 12:00	12 + 1**	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn				
318-MS3B	Mi 19.09. - 05.12.18	15:00 - 16:00	10 + 1*	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn				
318-MS4A	Do 02.08. - 20.09.18	09:15 - 10:15	8	
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn				
318-MS4B	Do 02.08. - 20.09.18	11:00 - 12:00	8	
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn -Kleingruppentraining-				
<i>Kosten: 318-MS1A: 137,00 €; 318-MS3B: 115,00 €</i>				
<i>Kosten: 318-MS4A: 84,00 €; 318-MS4B: 120,00 €</i>				
Sanftes Pilates - Fit ab 50				
318-MS3A	Mi 05.09. - 12.12.18	09:30 - 10:30	12	
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn				
<i>Kosten: 126,00 €</i>				
Rückenfitness für eine gesunde Haltung				
318-MS1B	Mo 03.09. - 10.12.18	18:15 - 19:45	12 + 1**	
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn				
318-MS1C	Mo 03.09. - 10.12.18	18:30 - 19:30	12 + 1**	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn				
<i>Kosten: 318-MS1B: 156,00 €; 318-MS1C: 137,00 €</i>				
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining				
318-MS3C	Mi 05.09. - 12.12.18	19:45 - 20:45	12	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn				
<i>Kosten: 126,00 € - Schwerpunkt: Rückenfitness -</i>				
Rücken-Power				
318-MS2A	Di 04.09. - 11.12.18	18:45 - 19:45	12 + 1*	
Ort: Haus der Begegnung, Adelheidsstr. 19, 53225 Bonn				
<i>Kosten: 137,00 €</i>				

Allgemeine Gesundheitsförderung - von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell <i>nicht</i> unterstützt -				
Angebote für Erwachsene				
Entspannung				
Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten	
Qigong - Anfänger				
318-EN1B	Mo 01.10. - 03.12.18	20:00 - 21:00	8	
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn				
<i>Kosten: 84,00 €</i>				
Herz-Kreislauf-Training				
Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten	
Gesunde Bewegung mit Aquajogging - Mollige				
318-HK3A	Mi 05.09. - 05.12.18	13:30 - 14:30	11	
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn				
318-HK3B	Mi 05.09. - 05.12.18	14:30 - 15:30	11	
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn				
<i>Kosten: 318-HK3A: 127,00 € 318-HK3B: 127,00 €</i>				
Aquafitness aktiv - Mollige				
318-HK4A	Do 06.09. - 06.12.18	20:00 - 21:00	11	
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn				
317-HK5C	Fr 07.09. - 19.10.18	16:00 - 17:00	7	
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn				
<i>Kosten: 318-HK4A : 127,00 € 318-HK5C: 81,00 €</i>				
Aquafitness aktiv - für Personen mit leichten orthopäd. Problemen				
318-HK4B	Do 06.09. - 06.12.18	21:00 - 22:00	11	
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn				
<i>Kosten: 127,00 €</i>				
Die Kurse finden nicht an gesetzlichen Feiertagen und in den Herbstferien statt. Ausnahme: Tai Chi Chuan, sowie der Kurs 318-HK1F, 318-HK2A, 318-HK5D und 318-MS3B finden in den Herbstferien statt.				
* Der Kurs umfasst 10 Kurseinheiten, sowie 1 Bonus- bzw. Nachholeinheiten.				
** Der Kurs umfasst 12 Kurseinheiten, sowie 1 Bonus- bzw. Nachholeinheiten.				

Allgemeine Gesundheitsförderung - von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell <i>nicht</i> unterstützt -				
Angebote für Kinder				
Kurs/-ort	Beginn/Ende	Zeit	Einheiten	
Kinderschwimmen - für Kinder ab 5 Jahren				
Kinderschwimmen (I) - Wassergewöhnung für Nichtschwimmer				
318-HK1A	Mo 03.09. - 01.10.18	15:30 - 16:15	5	
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn				
318-HK5A	Fr 07.09. - 05.10.18	16:00 - 16:45	5	
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn				
<i>Kosten: 318-HK1A: 45,00 €; 318-HK5A: 45,00 €</i>				
Kinderschwimmen (II) - angehende Schwimmer				
318-HK1B	Mo 03.09. - 01.10.18	16:15 - 17:00	5	
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn				
318-HK5B	Fr 07.09. - 05.10.18	16:50 - 17:35	5	
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn				
<i>Kosten: 318-HK1B: 45,00 €; 318-HK5B: 45,00 €</i>				
Kinderschwimmen (III) - Schwimmer				
318-HK1C	Mo 03.09. - 01.10.18	17:00 - 17:45	5	
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn				
<i>Kosten: 45,00 €</i>				
Die Kurse finden nicht an gesetzlichen Feiertagen und in den Herbstferien statt. Ausnahme: der Kurs 318-HK5C findet auch in den Herbstferien statt.				