

## Alle Angaben bitte in Druckschrift.

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

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:

Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten in dem Verein erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, da bzw. soweit sie für die Betreuung, Verwaltung des Kurses, Erfüllung der Förderkriterien der Krankenkassen und Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind. Wir bitten Sie zu beachten, dass im Hinblick auf den Datenschutz nur mit beiden geleisteten Unterschriften die Anmeldung erfasst werden darf.

## Datum und 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 **vfb** 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 **vfb** 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 **vfb** 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

### 1. Quartal 2019



- Pilates
- Qigong
- Aqua-Training
- Rücken-Training

## Neue Kursangebote!



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

- PMR
- Fit ab 70
- Tai Chi Chuan
- Kinderschwimmen

Kostenerstattung bis zu 80% möglich.

## Geschäfts- und Beratungsstelle

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

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 7-18

Öffnungszeiten:    Mo. - Do. 09:30 - 17:00 h  
Fr.                    09:30 - 15:00 h

Wegbeschreibungen unter **www.vrsinfo.de**

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

# Unser Kursprogramm - Gesundheitssport 1. Quartal 2019

## Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

### Entspannung

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

#### Autogenes Training - Blockseminar -

119-EN6B	Sa/So 16.02. - 17.02.19	10:00 - 13:00	8
	Sa/So 23.02. - 24.02.19	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 112,00 €			

#### Progressive Muskelentspannung (PMR)

119-EN2A	Di 22.01. - 02.04.19	15:15 - 16:15	10 + 1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 132,00 €			

#### Qigong - Blockseminar -

119-EN6A	Sa/So 12.01. - 13.01.19	10:00 - 13:00	8
	Sa/So 19.01. - 20.01.19	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 112,00 €			

#### Tai Chi Chuan

119-EN2B	Di 15.01. - 26.03.19	20:00 - 21:00	10 + 1*
Ort: Clara-Schuhmann-Schule, Loestr. 14, 53113 Bonn			
Kosten: 132,00 €			

#### Herz-Kreislauf-Training

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

#### Aquafitness

119-HK1F	Mo 07.01. - 01.04.19	20:45 - 21:30	12
Ort: Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn			
Kosten: 132,00 €			

#### Aquagymnastik - im schwimmtiefen Wasser -

119-HK1D	Mo 14.01. - 01.04.19	18:00 - 19:00	10 + 1*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
119-HK1E	Mo 14.01. - 01.04.19	20:45 - 21:45	10 + 1*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 119-HK1D: 132,00 €; 119-HK1E: 132,00 €			

Die Kurse finden nicht an Weiberfastnacht, den 28.02.2019, Karnevalsfreitag, den 01.03.2019, sowie am Rosenmontag, den 04.03.2019 statt!

#### Aquagymnastik - im stehtiefen Wasser -

119-HK2A	Di 08.01. - 09.04.19	17:45 - 18:45	12 + 2*
Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn			
119-HK5D	Fr 11.01. - 12.04.19	19:00 - 20:00	12 + 1*
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
Kosten: 119-HK2A:168,00 €; 119-HK5D:156,00 €			

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

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

#### Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

119-MS1A	Mo 07.01. - 01.04.19	11:00 - 12:00	12
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
119-MS3B	Mi 09.01. - 03.04.19	15:00 - 16:00	12 + 1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
119-MS4A	Do 10.01. - 04.04.19	09:15 - 10:15	12
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
119-MS4B	Do 10.01. - 04.04.19	11:00 - 12:00	12
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn - Kleingruppe -			
Kosten: 119-MS1A: 144,00 €; 119-MS3B: 156,00 €; 119-MS4A: 144,00 €; 119-MS4B: 180,00 €;			

#### Sanftes Pilates - Fit ab 50

119-MS3A	Mi 09.01. - 03.04.19	09:30 - 10:30	12 + 1*
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
Kosten: 156,00 €			

#### Rückenfitness für eine gesunde Haltung

119-MS1B	Mo 07.01. - 01.04.19	18:15 - 19:45	12
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
119-MS1C	Mo 07.01. - 01.04.19	18:30 - 19:15	12
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 119-MS1B: 168,00 €; 119-MS1C: 120,00 €;			

#### Rücken-Power

119-MS2A	Di 08.01. - 02.04.19	18:45 - 19:45	***12
Ort: Haus der Begegnung, Adelheidsstr. 19, 53225 Bonn			
119-MS3C	Mi 09.01. - 03.04.19	19:45 - 20:45	12 + 1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 119-MS2A: 144,00 €; 119-MS3C: 156,00 €;			
***- Am 05.03.2019 findet kein Unterricht statt! -			

\*Der Kurs umfasst 10 oder 12 Kurseinheiten, sowie eine (+ 1) oder zwei (+ 2) Bonus- oder Nachholeinheiten.

## Allgemeine Gesundheitsförderung

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

### Angebote für Erwachsene

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

#### Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken

119-EN1A	Mo 07.01. - 01.04.19	19:30 - 21:15	12
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 168,00 €			

#### Herz-Kreislauf-Training

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

#### Gesunde Bewegung mit Aquajogging - Mollige

119-HK3A	Mi 09.01. - 03.04.19	13:30 - 14:30	13
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
119-HK3B	Mi 09.01. - 03.04.19	14:30 - 15:30	13
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 119-HK3A: 156,00 €; 119-HK3B: 156,00 €			

#### Aquafitness aktiv - Mollige

119-HK4A	Do 10.01. - 04.04.19	20:00 - 21:00	12
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			
119-HK5C	Fr 11.01. - 05.04.19	16:00 - 17:00	12
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
Kosten: 119-HK4A: 144,00 €; 119-HK5C: 144,00 €			

#### Aquafitness aktiv - für Personen mit othopäd. Einschränkungen

119-HK4B	Do 10.01. - 04.04.19	21:00 - 22:00	12
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			
Kosten: 144,00 €			

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

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

#### Beckenbodentraining - für jeders Alter

119-MS1D	Mo 21.01. - 01.04.19	10:00 - 11:00	10
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 120,00 € - Voraussetzung: Nach einer Schwangerschaft muss vor Kursbeginn ein Rückbildungsgymnastik-Kurs abgeschlossen worden sein -			

## 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

119-HK1A	Mo 14.01. - 01.04.19	15:30 - 16:15	11
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 110,00 € - Ziel: Tauchen/Gleiten/angstfreies Bewegen im/unter Wasser-			

##### Kinderschwimmen (Ia) - Wassergewöhnung und Schwimmernkurs

119-HK5A	Fr 11.01. - 05.04.19	16:00 - 16:45	12
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
Kosten: 120,00 € - Ziel: Tauchen/Gleiten/Erste Schwimmerfahrung Brustschwimmen-			

##### Kinderschwimmen (II) - Schwimmernkurse Brustschwimmen

119-HK1B	Mo 14.01. - 01.04.19	16:15 - 17:00	11
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
119-HK5B	Fr 11.01. - 05.04.19	16:45 - 17:30	12
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
Kosten: 119-HK1B: 110,00 €; 119-HK5B: 120,00 €			
- Ziel: Erlernen der Technik Brustschwimmen-			

##### Kinderschwimmen (III) - für noch unsichere Schwimmer Brustschwimmen

119-HK1C	Mo 14.01. - 01.04.19	17:00 - 17:45	11
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 110,00 € - Ziel: Sicheres Schwimmen Brustschwimmen			

Die Kurse finden nicht an Weiberfastnacht, den 28.02.2019, Karnevalsfreitag, den 01.03.2019, sowie am Rosenmontag, den 04.03.2019 statt!