

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, 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 **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 2019



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

Neue Kursangebote!



- Qigong**
- Fit ab 70**
- Tai Chi Chuan**
- Autogenes Training**
- Pilates**
- Aqua-Training**
- 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 2. Quartal 2019

Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

Entspannung

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

Autogenes Training - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

219-EN6A	Sa/So 11.05. - 12.05.19	10:00 - 13:00	8
- Blockseminar -	Sa/So 18.05. - 19.05.19	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 112,00 €			

Progressive Muskelentspannung (PMR)

219-EN2A	Di 07.05. - 02.07.19	15:15 - 16:15	8
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 96,00 € - der Kurs findet nicht am 11.06.2019 statt -			

Qigong - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

219-EN6B	Sa/So 15.06. - 16.06.19	10:00 - 13:00	8
- Blockseminar -	Sa/So 22.06. - 23.06.19	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 112,00 €			

Tai Chi Chuan

219-EN2B	Di 30.04. - 02.07.19	20:00 - 21:00	10
Ort: Clara-Schuhmann-Gymnasium - Turnhalle-, Loestr. 14, 53113 Bonn			
Kosten: 120,00 €			

Herz-Kreislauf-Training

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

Aquafitness

219-HK1F	Mo 29.04. - 01.07.19	20:45 - 21:30	8+1*
Ort: Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn			
Kosten: 99,00 €			

Aquagymnastik - im stehtiefen Wasser

219-HK2A	Di 16.04. - 09.07.19	17:45 - 18:45	12+1**
Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn			
219-HK5D	Fr 03.05. - 05.07.18	19:00 - 20:00	8
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
Kosten: 219-HK2A: 156,00 €		219-HK5D: 96,00 €	

Die Kurse finden nicht in den Ferien oder an gesetzlichen Feiertagen statt!

Aquagymnastik - im schwimmtiefen Wasser

219-HK1D	Mo 29.04. - 01.07.19	18:00 - 19:00	8+1*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
219-HK1E	Mo 29.04. - 01.07.19	20:45 - 21:45	8+1*
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 219-HK1D: 108,00 €;		219-HK1E: 108,00 €	

Training für das Muskel- & Skelett-System

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

Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

219-MS1A	Mo 29.04. - 01.07.19	11:00 - 12:00	8 + 1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
219-MS3B	Mi 08.05. - 03.07.19	15:00 - 16:00	8 + 1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
219-MS4A	Do 02.05. - 04.07.19	09:15 - 10:15	8
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
219-MS4B	Do 02.05. - 04.07.19	11:00 - 12:00	8
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn - Kleingruppe -			
Kosten: 219-MS1A: 108,00 €;		219-MS3B: 108,00 €;	
219-MS4A: 96,00 €;		219-MS4B: 120,00 €;	

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

219-MS1B	Mo 29.04. - 01.07.19	18:15 - 19:45	8+1*
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
219-MS1C	Mo 29.04. - 01.07.19	18:30 - 19:15	8+1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 219-MS1B: 126,00 €;		219-MS1C: 90,00 €	

Rücken-Power

219-MS2A	Di 30.04. - 02.07.19	18:45 - 19:45	8+1*
Ort: Haus der Begegnung, Adelheidstr. 19, 53225 Bonn			
219-MS3C	Mi 08.05. - 03.07.19	18:30 - 19:30	8+1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 219-MS2A: 108,00 €;		219-MS3C: 108,00 €	

Sanftes Pilates - Fit ab 50

219-MS3A	Mi 08.05. - 03.07.19	09:30 - 10:30	8+1*
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
Kosten: 108,00 €			

* Der Kurs umfasst 8 Kurseinheiten, sowie eine Bonus- oder Nachholeinheit

** Der Kurs umfasst 12 Kurseinheiten, sowie eine Bonus- oder Nachholeinheit

Allgemeine Gesundheitsförderung

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

Angebote für Erwachsene

Enspannung

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

Hatha-Yoga

219-EN1A	Mo 29.04. - 01.07.19	19:30 - 21:00	9
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 126,00 €			

Herz-Kreislauf-Training

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

Aquajogging - Mollige - Wassertiefe: 1,70 m

219-HK3A	Mi 08.05. - 03.07.19	13:30 - 14:30	9
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
219-HK3B	Mi 08.05. - 03.07.19	14:30 - 15:30	9
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 219-HK3A: 108,00 €;		219-HK3B: 108,00 €	

Aquafitness aktiv - Mollige

219-HK4A	Do 02.05. - 04.07.19	20:00 - 21:00	8
Ort: Rheinschule Bonn, Am Propsthof 102, 53121 Bonn			
219-HK5C	Fr 03.05. - 05.07.19	16:00 - 17:00	8
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
Kosten: 219-HK4A: 96,00 €;		219-HK5C: 96,00 €	

Aquafitness aktiv - für Personen mit leichten orthopäd. Problemen

219-HK4B	Do 02.05. - 04.07.19	21:00 - 21:45	8
Ort: Rheinschule Bonn, Am Propsthof 102, 53121 Bonn			
Kosten: 80,00 €			

Training für das Muskel- & Skelett-System

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

Beckenbodentraining - für jedes Alter

219-MS1D	Mo 29.04. - 01.07.19	10:00 - 11:00	9
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 108,00 €			

Die Kurse finden nicht in den Ferien oder an gesetzlichen Feiertagen 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 (Ia) - Wassergewöhnung und Schwimmernkurs

219-HK1A	Mo 29.04. - 01.07.19	15:30 - 16:15	9
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
219-HK5A	Fr 26.04. - 17.05.19	16:00 - 16:45	4
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn - Beginnt in den Osterferien -			
Kosten: 219-HK1A: 90,00 €		219-HK5A: 40,00 €	
- 5 - 6 Plätze Wassergewöhnung, 5 - 6 Plätze Schwimmernkurs -			
Ziel: Tauchen/Gleiten/Erste Schwimmerfahrung inm Brustschwimmen-			

Kinderschwimmen (II) - Schwimmernkurse Brustschwimmen

219-HK1B	Mo 29.04. - 01.07.19	16:15 - 17:00	9
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
219-HK5B	Fr 26.04. - 17.05.19	16:50 - 17:35	4
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn - Beginnt in den Osterferien -			
Kosten: 219-HK1B: 90,00 €;		219-HK5B: 40,00 €;	
Ziel: Erlernen der Technik Brustschwimmen-			

Kinderschwimmen (III) - für noch unsichere Schwimmer Brustschwimmen

219-HK1C	Mo 29.04. - 01.07.19	17:00 - 17:45	9
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 90,00 €			
Ziel: Sicheres Schwimmen - Brustschwimmen -			

Hinweis zu den Kursen im Frankenbad:

Obwohl dieses Bad ein öffentliches Schwimmbad ist, ist kein zusätzlicher Eintritt in das Bad für die Kinder zu zahlen. Die Eltern können in der Zeit nicht schwimmen gehen, da die Becken nur für den Vereinssport freigegeben sind. Während der Freibadsaison, also von Ende Mai bis nach den Sommerferien, ist das Frankenbad geschlossen.

Die Kurse finden id.R. nicht in den Ferien oder an gesetzlichen Feiertagen statt. Ausnahmen sind entsprechend gekennzeichnet (siehe oben).