

# 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](http://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. und 4. Quartal 2019



Qigong

Fit ab 70

Hatha-Yoga

Aqua-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](mailto: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](http://www.vrsinfo.de)

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

# Unser Kursprogramm - Gesundheitssport 3. und 4. Quartal 2019

## Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

## Entspannung

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

### Autogenes Training - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen

319-EN6B	Sa/So 05.10. - 06.10.19	10:00 - 13:00	8
<i>- Blockseminar -</i>	Sa/So 12.10. - 13.10.19	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
419-EN6B	Sa/So 07.12. - 08.12.19	10:00 - 13:00	8
<i>- Blockseminar -</i>	Sa/So 14.12. - 15.12.19	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 319-EN6B: 112,00 €; 419-EN6B: 112,00 €</i>			

## Hatha-Yoga

319-EN3A	Mi 04.09. - 11.12.19	16:00 - 17:30	10**
Ort: Praxis für Physiotherapie Markus Wodarz, Simrockstr. 23, 53113 Bonn			
319-EN3B	Mi 04.09. - 11.12.19	19:30 - 21:00	10**
Ort: Praxis für Physiotherapie Markus Wodarz, Simrockstr. 23, 53113 Bonn			
<i>Kosten: 319-EN3A: 140,00 €; 319-EN3B: 140,00 €</i>			

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

319-EN2A	Di 17.09. - 03.12.19	15:15 - 16:15	8 + 2*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 120,00 €</i>			

## Qigong - 8 Brokate

319-EN6A	Sa/So 31.08. - 01.09.19	10:00 - 13:00	8
<i>- Blockseminar -</i>	Sa/So 07.09. - 08.09.19	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
419-EN6A	Sa/So 09.11. - 10.11.19	10:00 - 13:00	8
<i>- Blockseminar -</i>	Sa/So 16.11. - 17.11.19	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 319-EN6A: 112,00 €; 419-EN6A: 112,00 €</i>			

## Tai Chi Chuan

319-EN4A	Do 10.10. - 12.12.19	18:30 - 19:30	10
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 120,00 € - der Kurs findet auch in den Herbstferien statt -</i>			

## Herz-Kreislauf-Training

### Aquafitness - Wassertiefe 1,25 - 1,30 m

319-HK1F	Mo 02.09. - 09.12.19	20:45 - 21:30	12 + 1*
Ort: Kaiser-Karl-Klinik, Graurheindorfer Str. 137, 53117 Bonn			
<i>Kosten: 143,00 €</i>			

### Aquagymnastik - im stehetiefen Wasser

319-HK2A	Di 03.09. - 22.10.19	17:45 - 18:45	**8
Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn			
319-HK5D	Fr 06.09. - 13.12.19	19:00 - 20:00	10 + 1*
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
419-HK2A	Di 29.10. - 17.12.19	17:45 - 18:45	8
Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn			
<i>Kosten: 319-HK2A: 96,00 €; 419-HK2A: 96,00 €</i>			
<i>319-HK5D: 132,00 € - der Kurs findet nicht am 04.10.2019 statt -</i>			

### Aquajogging - im schwimmtiefen Wasser (Wassertiefe: 1,70 m)

319-HK1D	Mo 02.09. - 02.12.19	18:00 - 19:00	12
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
319-HK1E	Mo 02.09. - 02.12.19	20:45 - 21:45	12
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
<i>Kosten: 319-HK1D: 144,00 € 319-HK1E: 144,00 €</i>			

## Training für das Muskel- & Skelett-System

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

### Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

319-MS1A	Mo 02.09. - 09.12.19	11:00 - 12:00	***12
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
319-MS3B	Mi 04.09. - 11.12.19	15:00 - 16:00	****10 + 1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
319-MS4A	Do 01.08. - 19.09.19	09:15 - 10:15	**8
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
319-MS5A	Fr 02.08. - 20.09.19	11:00 - 12:00	**8
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn <i>-Kleingruppentraining-</i>			
419-MS4A	Do 24.10. - 12.12.19	09:15 - 10:15	**8
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
419-MS5A	Fr 25.10. - 20.12.19	11:00 - 12:00	**8
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn <i>-Kleingruppentraining-</i>			
<i>Kosten: 319-MS1A: 144,00 €; 319-MS3B: 132,00 €</i>			
<i>319-MS4A: 96,00 €; 319-MS5A: 120,00 €</i>			
<i>419-MS4A: 96,00 €; 419-MS5A: 120,00 €</i>			

\* Der Kurs umfasst 10 bzw. 12 Kurseinheiten, sowie 1 Bonus- bzw. Nachholeinheiten.

## Pilates - Fit ab 50

319-MS3A	Mi 02.10. - 11.12.19	09:30 - 10:30	10 + 1*
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 132,00 € - der Kurs findet auch in den Herbstferien statt -</i>			

### Rückenfitness - für eine gesunde Haltung

319-MS1B	Mo 02.09. - 09.12.19	18:15 - 19:45	12 + 1*
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
319-MS1C	Mo 02.09. - 09.12.19	18:30 - 19:15	12 + 1*
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 319-MS1B: 182,00 €; 319-MS1C: 130,00 €</i>			

## Rücken-Power

319-MS2A	Di 03.09. - 10.12.19	18:45 - 19:45	12 + 1*
Ort: Haus der Begegnung, Adelheidsstr. 19, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 156,00 €</i>			

## Allgemeine Gesundheitsförderung

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

## Angebote für Erwachsene

## Herz-Kreislauf-Training

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

### Gesunde Bewegung mit Aquajogging - Mollige

319-HK3A	Mi 04.09. - 11.12.19	13:30 - 14:30	13
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
319-HK3B	Mi 04.09. - 11.12.19	14:30 - 15:30	13
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
<i>Kosten: 319-HK3A: 156,00 € 319-HK3B: 156,00 €</i>			

### Aquafitness aktiv - Mollige

319-HK4A	Do 05.09. - 12.12.19	20:00 - 21:00	12
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			
319-HK5C	Fr 06.09. - 13.12.19	16:00 - 17:00	11
Ort: LVR-Klinik Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn			
<i>Kosten: 319-HK4A : 144,00 € 319-HK5C: 132,00 €</i>			

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

319-HK4B	Do 05.09. - 12.12.19	21:00 - 21:45	12
Ort: Rheinschule Bonn, Am Probsthof 102, 53121 Bonn			
<i>Kosten: 120,00 €</i>			

\*\* Die Kurse finden auch in den Ferien statt!

\*\*\* Der Kurs 319-MS1A - Fit ab 70 findet nicht am 04.11.2019 statt!

\*\*\*\* Der Kurs 319-MS3B - Fit ab 70 findet nicht am 02.10.2019, sowie 09.10.2019 dafür aber in den Herbstferien statt!

## Mama-Fit - mit Baby bis zu 12 Monaten

319-HK1G	Mo 09.09. - 25.11.19	09:45 - 10:45	10
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
<i>Kosten: 120,00 € - ein Rückbildungskurs sollte abgeschlossen sein -</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 (Ia) - Wassergewöhnung und Schwimmernkurs

319-HK1A	Mo 02.09. - 02.12.19	15:30 - 16:15	12
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
319-HK5A	Fr 06.09. - 13.12.19	16:00 - 16:45	10
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
<i>Kosten: 319-HK1A: 120,00 €; 319-HK5A: 100,00 €</i>			
- 5 - 6 Plätze Wassergewöhnung, 5 - 6 Plätze Schwimmernkurs -			
<i>Ziel: Tauchen/Gleiten/Erste Schwimmerfahrung im Bereich Brustschwimmen-</i>			

### Kinderschwimmen (II) - Schwimmernkurse Brustschwimmen

319-HK1B	Mo 02.09. - 02.12.19	16:15 - 17:00	12
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
319-HK5B	Fr 06.09. - 13.12.19	16:45 - 17:30	10
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
<i>Kosten: 319-HK1B: 120,00 €; 319-HK5B: 100,00 €</i>			
<i>Ziel: Erlernen der Technik Brustschwimmen-</i>			

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

319-HK1C	Mo 02.09. - 02.12.19	17:00 - 17:45	12
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
<i>Kosten: 120,00 €</i>			
<i>Ziel: Sicheres Schwimmen - Brustschwimmen -</i>			

Die Kurse finden nicht an gesetzlichen Feiertagen und in den Herbstferien statt. Die Kurse 319-HK5A und 319-HK5B finden zudem nicht am 04.10.2019, in den Herbstferien und am 22.11.2019 statt!

\* Der Kurs umfasst 8 Kurseinheiten und 2 mögl. Nachhol- bzw. Bonuseinheiten.

\*\* Bitte beachten Sie: der Kurs 319-EN3A und 319-EN3B Hatha-Yoga findet im gesamten Oktober nicht statt!