

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:	

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 **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.

Gesundheitssport

Kursprogramm 1. & 2. Quartal 2020



Pilates
Qigong
Aqua jogging
Rücken-Training

Neue Kursangebote!



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

Aquagymnastik
Thai Chi Chuan
Fit ab 70
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. - Mi. 09:30 - 17:00 h

Do. 09:30 - 16:00 h

Fr. 09:30 - 14:00 h

Wegbeschreibungen unter www.vrsinfo.de

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

Unser Kursprogramm - Gesundheitssport 1. und 2. Quartal 2020

Präventionssport

von den gesetzl. Krankenkassen (GKV) finanziell unterstützt -

Entspannung

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

Autogenes Training - Blockseminar -

120-EN6B	Sa/So 07.03. - 08.03.20	10:00 - 13:00	8
	Sa/So 14.03. - 15.03.20	10:00 - 13:00	
220-EN6B	Sa/So 20.06. - 21.06.20	10:00 - 13:00	8
	Sa/So 27.06. - 28.06.20	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 120-EN6B: 112,00 € 220-EN6B: 112,00 €			

Qigong - Blockseminar -

120-EN6A	Sa/So 08.02. - 09.02.20	10:00 - 13:00	8
	Sa/So 15.02. - 16.02.20	10:00 - 13:00	
220-EN6A	Sa/So 09.05. - 10.05.20	10:00 - 13:00	8
	Sa/So 16.05. - 17.05.20	10:00 - 13:00	
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 120-EN6B: 112,00 € 220-EN6B: 112,00 €			

Tai Chi Chuan

120-EN2A	Di 07.01. - 17.03.20	20:00 - 21:00	10
Ort: Clara-Schuhmann-Schule, Loestr. 14, 53113 Bonn			
Kosten: 120-EN2B: 120,00 €			

Herz-Kreislauf-Training

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

Aquagymnastik - im stehtiefen Wasser -

120-HK2A	Di 07.01. - 31.03.20	17:45 - 18:45	12
220-HK2A	Di 21.04. - 16.06.20	17:45 - 18:45	8
Ort: Gustav-Heinemann-Haus, Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn			
Kosten: 120-HK2A: 144,00 €; 220-HK2A: 96,00 €			

Aquajogging - im schwimmtiefen Wasser -

120-HK1D	Mo 13.01. - 23.03.20	18:00 - 19:00	10
220-HK1D	Mo 21.04. - 15.06.20	18:00 - 19:00	8
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 120-HK1D: 120,00 €; 220-HK1D: 96,00 €			

Training für das Muskel- & Skelett-System

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

Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

120-MS1A	Mo 13.01. - 23.03.20	11:00 - 12:00	10
220-MS1A	Mo 20.04. - 15.06.20	11:00 - 12:00	8
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
120-MS4A	Do 09.01. - 05.03.20	09:15 - 10:15	8
220-MS4A	Do 19.03. - 14.05.20	09:15 - 10:15	8
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
120-MS5A	Fr 10.01. - 06.03.20	11:00 - 12:00	8
220-MS5A	Fr 13.03. - 15.05.20	11:00 - 12:00	8
Ort: AlterAktiv, Burbacher Str. 232, 53129 Bonn - Kleingruppe -			
Kosten: 120-MS1A: 120,00 €; 220-MS1A: 96,00 €;			
120-MS4A: 96,00 €; 220-MS4A: 96,00 €;			
120-MS5A: 120,00 €; 220-MS5A: 120,00 €;			

Sanftes Pilates - Fit ab 50

120-MS3A	Mi 08.01. - 25.03.20	09:30 - 10:30	12
Ort: Mittelpunkt, Mirecourtstr. 14, 53225 Bonn			
Kosten: 120-MS3A 144,00 €			

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

120-MS1B	Mo 13.01. - 23.03.20	18:15 - 19:45	10
220-MS1B	Mo 20.04. - 15.06.20	18:15 - 19:45	8
Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V., Dürenstr. 2, 53173 Bonn			
120-MS1C	Mo 13.01. - 23.03.20	18:30 - 19:15	10
220-MS1C	Mo 20.04. - 15.06.20	18:30 - 19:15	8
Ort: -Tenten- Haus der Begegnung, An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn			
Kosten: 120-MS1B: 140,00 €; 220-MS1B: 112,00 €;			
Kosten: 220-MS1C: 100,00 €; 220-MS1C: 80,00 €;			

Rücken-Power

120-MS2A	Di 14.01. - 24.03.20	18:45 - 19:45	10
220-MS2A	Di 21.04. - 16.06.20	18:45 - 19:45	8
Ort: Haus der Begegnung, Adelheidsstr. 19, 53225 Bonn			
Kosten: 120-MS2A: 120,00 €; 220-MS2A: 96,00 €;			

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 und Schwimmlernkurs			
120-HK1A	Mo 13.01. - 23.03.20	15:30 - 16:15	10
220-HK1A	Mo 20.04. - 15.06.20	15:30 - 16:15	8
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
120-HK5A	Fr 10.01. - 20.03.20	16:00 - 16:45	10
220-HK5A	Fr 27.03. - 19.06.20	16:00 - 16:45	8
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
Kosten: 120-HK1A: 100,00 €; 220-HK1A: 80,00 €;			
Kosten: 120-HK5A: 100,00 €; 220-HK5A: 80,00 €;			

Kinderschwimmen (II) - Schwimmlernkurse Brustschwimmen

120-HK1B	Mo 13.01. - 23.03.20	16:15 - 17:00	10
220-HK1B	Mo 20.04. - 15.06.20	16:15 - 17:00	8
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
120-HK5B	Fr 10.01. - 20.03.20	16:45 - 17:30	10
220-HK5B	Fr 27.03. - 19.06.20	16:45 - 17:30	8
Ort: Frankenbad, Adolfstr.45, 53111 Bonn			
Kosten: 120-HK1B: 100,00 €; 220-HK1B: 80,00 €;			
Kosten: 120-HK5B: 100,00 €; 220-HK5B: 80,00 €;			

Kinderschwimmen (III) - für noch unsichere Schwimmer Brustschwimmen

120-HK1C	Mo 13.01. - 23.03.20	17:00 - 17:45	10
220-HK1C	Mo 20.04. - 15.06.20	17:00 - 17:45	8
Ort: Bodelschwingh-Schule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn			
Kosten: 120-MS1C: 100,00 €; 220-MS1C: 80,00 €			