

## **NEUES BEWEGUNGSANGEBOT „FÜR ERWACHSENE“**



Gesundheit fällt nicht vom Himmel! Mit gezieltem Fitness-Training kann man aber wirksam seine Gesundheit unterstützen!

Besonders Rückenbeschwerden kann wirksam durch gezielte Fitness-Gymnastik vorgebeugt werden. Je besser die Muskeln trainiert sind, desto leichter fallen Ihnen körperliche Belastungen im Alltag und Beruf und Sie schonen Ihre Wirbelsäule und auch Ihr Herz, Ihr wichtigstes Körperorgan!

Wenn Sie daher sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen, dann nehmen Sie teil an unserem neuen Kursangebot:

### **“Rücken- Fit”**

**Schwungvoll gesund bleiben und Rück(en)halt erleben im Skiclub Yburg.**

In einer Gruppe von Menschen, die wie Sie fit werden oder sich fit halten wollen, erlernen Sie unter fachkompetenter Anleitung speziell qualifizierter Übungsleiterinnen ein Fitness-Übungsprogramm, um Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden mit vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungsformen vorzubeugen.

Das Fitness-Training ist eingebettet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Gymnastik, Dehnen, Entspannen und Wissensvermittlung. Dabei soll der Kurs nicht nur Ihre Fitness verbessern, sondern vor allem Spaß machen und Freude in der Bewegung mit der Gruppe vermitteln.

Der Kurs ist ausgerichtet für Menschen, die noch nicht oder lange keinen Sport betrieben haben. Er ist nicht geeignet für Menschen, die herzkrank oder herzoperiert sind oder sich aus anderen Gründen nicht mehr körperlich belasten können. Fragen sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Das Kursprogramm **Rücken-Fit** erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V, Gesundheitsförderung und **kann von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.**

Sie sind Interessiert? Dann machen Sie mit! Sie sind herzlich willkommen.

**Ort:** Turnhalle der Grundschule Varnhalt

**Beginn:** Montag, den 27.02.2012

**Kursdauer:** 10 Termine

**Uhrzeit:** 19.00 - 20.30 Uhr

**Kosten:** 75 Euro zzgl. Mitgliedsbeitrag

**Gruppengröße:** maximal 10 Teilnehmer

**Informationen bei Leonie Trapp unter Tel. 07223/58668**

**Leonie Trapp**

**Klosterbergstraße 68**

**76534 Baden-Baden**



## Anmeldung zum: Rücken-Fit-Kurs

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.- Privat: \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_

**Aus versicherungsrechtlichen Gründen ist eine Mitgliedschaft für die Teilnahme Voraussetzung (Bitte zusätzlich Beitrittserklärung ausfüllen)**

Die Kursgebühren werden nach der Anmeldung abgebucht.

Die Gesundheitshinweise im unteren Abschnitt habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### **Gesundheitshinweis:**

**Der Kurs ist ausgerichtet für Menschen, die noch nicht oder lange keinen Sport betrieben haben. Er ist nicht geeignet für Menschen, die herzkrank oder herzoperiert sind oder sich aus anderen Gründen nicht mehr körperlich belasten können. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.**

# Beitrittserklärung

Skiclub Yburg e.V.  
Otmar Ganninger  
Merkelrain 20  
76534 Baden-Baden-Steinbach



Ich \_\_\_\_\_ geboren am \_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname

wohnhaft in \_\_\_\_\_  
Straße / Nr. \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

erkläre hiermit meinen Beitritt zum SKICLUB YBURG e.V. – Baden-Baden-Varnhalt.

\_\_\_\_\_

Ort / Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (bei Kindern Erziehungsberechtigte)

## Auszug aus der Satzung des Skiclub Yburg e.V.

### § 4 Vereinsjahr:

Das Vereinsjahr beginnt am 01.10. und endet am 30.09.

### § 8 Aufnahme

1. Zum Erwerb der Mitgliedschaft ist ein schriftlicher Antrag des Beitretenden notwendig, mit dem er gleichzeitig die Satzung des Vereins anerkennt.

### § 9 Erlöschen und Austritt:

1. Die Mitgliedschaft erlischt c.) durch Austritt
2. Der Austritt eines Mitgliedes ist schriftlich dem Vereinsvorstand mitzuteilen; er wirkt auf das Ende des laufenden Vereinsjahres.
3. Erfolgt der Austritt während des laufenden Vereinsjahres, so ist der Beitrag für dieses Jahr voll zu zahlen.

## Abbuchungsermächtigung

Hiermit bevollmächtige ich den SKICLUB YBURG e.V., 76534 BADEN-BADEN-VARNHALT, den Jahresbeitrag bis auf Widerruf

von meinem / unserem Girokonto Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

bei der \_\_\_\_\_ abzubuchen.

Name\*) \_\_\_\_\_

Anschrift\*) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \*) \_\_\_\_\_

Ort- und Datum

Unterschrift

\*) Name, Anschrift und Unterschrift des Kontoinhabers

## Mitgliedsbeiträge

Jahresbeitrag	Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	10,00 €
	Erwachsene	15,00 €
	Ehepaare	25,00 €
	Familien (Eltern mit Kindern bis 18 Jahren)	35,00 €