



Senioren Flachwassertraining

→ Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Kurs-Nr.	Kurs
----------	------

Alternative Kurse

Kurs-Nr.	Kurs
----------	------

Kurs-Nr.	Kurs
----------	------

Name der Kursteilnehmerin/des Kursteilnehmers

Name	Vorname
------	---------

Geburtsdatum

Anschrift des Kursteilnehmers

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefon privat	Telefon dienstlich
----------------	--------------------

Telefon mobil	E-Mail
---------------	--------

Mit der einmaligen Abbuchung der fälligen Kursgebühr bin ich einverstanden

Kontoinhaber

Kursgebühr in €

Geldinstitut

BLZ	Kontonummer
-----	-------------

Datum	Unterschrift
-------	--------------

→ Anmelde- und Geschäftsbedingungen

So, wie wir bei unseren Kursangeboten auf Qualität setzen, möchten wir unseren Kunden auch beim Verwaltungs- und Kassenmanagement einen reibungslosen Ablauf bieten.

Anmeldung

Grundsätzlich erfolgt die Anmeldung zu unseren Kursen schriftlich. Hierfür finden Sie an den Kassen unserer Bäder vitusbad und schlossbad niederrhein Anmeldeformulare, die Sie uns auf dem Postweg zukommen lassen, an der Kasse der genannten Bäder abgeben oder faxen können (Fax: 0 21 66/6 88-54 56).

Die Anmeldeformulare müssen gut leserlich in Blockschrift ausgefüllt werden. Nicht komplett oder unleserlich ausgefüllte Formulare können nicht berücksichtigt werden.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Sollten Kurse ausgebucht sein oder keine ausreichende Anmeldezahl aufweisen, versuchen wir, Ihnen einen Platz in einem Parallelkurs (in einem unserer Bäder) anzubieten (Hinweis: Manche Kurse sind in wenigen Tagen ausgebucht!). Sollte ein Kurs nicht stattfinden, informieren wir Sie hierüber so früh wie möglich.

Mit dem Eingang Ihres unterschriebenen Anmeldeformulars ist die Anmeldung für einen Kurs grundsätzlich verbindlich. Anmeldebestätigungen für unsere Kurse werden versandt. Die Abbuchung vom Konto gilt als Anmeldebestätigung.

Die Bezahlung der Kurse erfolgt im Einzugsverfahren. Ausnahmen sind nicht möglich. Die NVV AG wird durch Ihre Unterschrift auf dem Anmeldeformular ermächtigt, die Kursgebühren einmalig von Ihrem angegebenen Konto einzuziehen. Falls eine Teilnahme nicht möglich ist, erhalten Sie selbstverständlich eine Nachricht.

Abmeldung und Erstattung

Der Rücktritt von der Anmeldung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn (es gilt das Eingangsdatum des Rücktrittschreibens) ohne Kosten möglich. Hierfür ist eine formlose schriftliche Abmeldung ausreichend. Erfolgt der Rücktritt von der Anmeldung weniger als 14 Tage vor Kursbeginn, werden 50 % der Kursgebühr fällig. Bis drei Tage vor Kursbeginn kann von der zurücktretenden Person ohne Mehrkosten eine Ersatzperson benannt werden, die den Kursplatz übernimmt.

Kursplätze können während eines Kurses von Dritten (Ersatzpersonen) übernommen werden, wenn es einem Kursteilnehmer nicht möglich ist, einen Termin wahrzunehmen.

Grundsätzlich ist es nicht möglich, ein gebuchtes Angebot während des laufenden Kurses zu verlassen und eine Gebührenrückerstattung zu verlangen. Bei einer plötzlichen schweren Erkrankung oder einem Unfall und hierdurch bedingter längerer durchgehender Abwesenheit kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung von 50 % der auf die Krankheit entfallenden Kursgebühren erfolgen. Ausnahme: Einzelne Kursstunden können nicht erstattet werden, egal aus welchen Gründen die Stunde versäumt wurde. Weitere Kulanzregelungen können nicht gewährt werden.

Sollte es durch nicht vorhersehbare Ereignisse (Krankheit des Dozenten, technischer Defekt) zu Stundenausfällen kommen, ist die NVV AG berechtigt, Nachholtermine anzusetzen. Ist dies nicht möglich, werden Ihnen die Kursgebühren anteilig erstattet.

Bearbeitungsgebühren

Bitte achten Sie beim Bankeinzugsverfahren auf die korrekte Angabe der Kontoverbindung. Falsche Angaben verursachen nicht nur Zusatzarbeit, sondern auch Zusatzkosten. Wir behalten uns vor, diese ggf. in Rechnung zu stellen.



Senioren Flachwassertraining





→ Pluspunkte für die Gesundheit!

Körperlich aktiv sein und geistig fit bleiben, dazu ist Bewegung wichtig! Nutzen Sie das speziell auf Senioren abgestimmte Flachwassertraining – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

→ Ziel des Kurses

Rücken- und gelenkschonendes Muskel-/Kreislauftraining zur Förderung der körperlichen Fitness und Verbesserung der Feinmotorik, der Koordination sowie des Gleichgewichtssinn. Das Allgemeinbefinden und die Lebensfreude profitieren vom Spaß in der Gruppe.

→ Konzept

Durch die Auftriebskraft des Wassers wird das Körpergewicht auf ca. 10 % reduziert, gleichzeitig ist der Bewegungswiderstand ca. 15-mal größer als an Land. So werden mit besonders gelenkschonenden, einfachen Übungen wertvolle Trainingseffekte erzielt. Die Trainingsart – ob mit oder ohne Geräte – und der Schwierigkeitsgrad werden den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. Getreu dem Motto: mit Spaß und Schwung zu neuer Lebensenergie.

→ Aufbau der Kursstunden

Aufwärmphase (Aufwärmen der Muskulatur durch Dehnübungen und langsam ansteigende Bewegungen)

Hauptteil (Abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Geräte, bei denen der Spaßfaktor sicherlich nicht zu kurz kommt)

Entspannungsphase (Entspannungsübungen zur Regeneration des Körpers nach dem aktiven Teil)

→ Für wen

- Alle Senioren, die Spaß an Bewegung im Wasser haben
- Alle, die etwas für ihre Fitness in der Gruppe machen wollen
- Auch Personen mit Knie-, Rücken- oder Hüftbeschwerden können dank der Auftriebskraft des Wassers teilnehmen

→ Ergebnisse des Kurses

- Verbesserung der Koordination und Feinmotorik
- Schulung des Gleichgewichtssinns
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Steigerung von Kraft und Kondition
- Stärkung des Herz- / Kreislaufsystems

→ Wichtige Hinweise

- Folgende Personen sollten nicht am Kurs teilnehmen:
 - Personen, die an Epilepsie-Erkrankungen leiden
 - Personen mit offenen Wunden oder Hauterkrankungen
- Personen mit koronaren Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Herz-Rhythmus-Störungen, Bypässen, Schlaganfall etc.) sollten vor Beginn den behandelnden Arzt kontaktieren und bei dem Training im Wasser vorsichtig sein.
- Es ist nicht unbedingt erforderlich schwimmen zu können, Wassertiefe ca. 1,35 m
- Vielfältige Übungsmaterialien stehen zur Verfügung
- Bei einem schlechten Gefühl, Schmerzen, Schwindel, Angst und Unwohlsein sollte die Übung abgebrochen und der Kursleiter informiert werden
- In unseren kleineren Bädern stehen nur Sammelumkleideräume zur Verfügung

Wir schwimmen mit
Sicherheit oben.

