



Fit und aktiv im Sommer

Fitness am Morgen

F 1

Training mit leichten Kräftigungsübungen, Mobilisation und Dehnung – alles für einen guten Start in den Tag!

Kurs 64 Beginn: Di, 10.08.2021 09:00 Uhr 4 x 45 min (20,- € / *12,-€) Verena Placzek
Bei anhaltendem Regen findet dieser Kurs in der Halle statt.

Sommerabend-Workout

F 2

Effektive Übungen für eine straffe Bauch- u. Rumpfmuskulatur sowie für gut trainierte Beine – einfach sommerfit!

Kurs 65 Beginn: Do, 12.08.2021 19:00 Uhr 4 x 45 min (20,- € / *12,-€) Verena Placzek
Bei anhaltendem Regen findet dieser Kurs online statt.

Outdoor-Fitness

F 2

Euch erwartet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Übungen aus dem Bereich Kraftausdauer, Intervalltraining und Bodystyling. Wir trainieren auf dem Außengelände der Turnerschaft.

Kurs 66 Beginn Sa, 21.08.21 10:00 Uhr 4 x 60 min (26,80 € / *16,- €) Alex Ring
Bei anhaltendem Regen findet dieser Kurs online statt.

Main-Walking

F 1

Walking und Workout mit Brasils. Treffpunkt: Brückenstraße / Auheimer Brücke

Kurs 67 Beginn: Mo, 30.08.2021 18:30 Uhr 2 x 60 min (13,40 € / *8,- €) Anja Weigert

Kurs 68 Beginn: Mi, 01.09.2021 09:30 Uhr 2 x 60 min (13,40 € / *8,- €) Edith Wiegmann

Bei starkem Regen entfällt der Kurs. (Die Kursgebühr wird erst nach dem 2. Termin fällig)

Step Aerobic – Workshop für Einsteiger

F 1/2

In dieser Stunde lernst du bei trendiger Musik die Grundschritte des Step Aerobic kennen.

Kurs 69 Sa, 04.09.2021 11:15 Uhr 1x 60 min (6,70 € / *4,-€) Alex Ring

Bei ungünstigen Bedingungen findet dieser Kurs in der Halle statt.

* Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder

Teilnahmebedingungen (das Kleingedruckte)Anmeldung / Zahlung / Bestätigung

Grundsätzlich nur schriftlich. Bitte benutzen Sie unser [Anmeldeformular](#). Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich! Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses eingegangen sein. **Schüler/innen/Studenten/innen (bitte den Nachweis der Anmeldung beifügen!) zahlen die reduzierten Teilnahmegebühren der Vereinsmitglieder**. Weitergehende Vergünstigungen werden nicht gewährt! Mit der Anmeldung zu einem Sportkurs werden diese Teilnahmebedingungen akzeptiert und als verbindlich anerkannt.

Rücktritt / Nichtteilnahme / Kursabsage / Kursänderungen Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen bzw. zusammenzulegen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8. In diesem Fall werden die betroffenen Teilnehmer/innen von uns benachrichtigt. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist schriftlich bis spätestens zum Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei späterem Rücktritt müssen wir 50% der Kursgebühr erheben. Nichtteilnahme begründet keinen Anspruch auf Erstattung. Eine (teilweise) Erstattung der Kursgebühren ist nur bei wichtigem Grund (z.B. Krankheit oder Verletzung) möglich und muss uns unverzüglich mitgeteilt werden.

Haftung / Versicherungsschutz / Teilnahme Teilnehmen kann jede/r ab 18 Jahren. Eine ordentliche Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Minderjährige können nach Absprache mit uns und der Zustimmung Ihrer gesetzlichen Vertreter (Eltern) an den Kursen teilnehmen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, der Verein lehnt jede Haftung ab. Ordentliche Vereinsmitglieder genießen zusätzlich den Schutz des Sportversicherungsvertrags des Landessportbunds Hessen e.V. Eine kostenlose einmalige Schnupperteilnahme ist nach Absprache mit der/dem Kursleiter/in möglich. Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldeinformationen erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. **Information gemäß Bundesdatenschutzgesetz** Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldeinformationen erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.