

## Präventionskurs TK Rückentraining

### Rücken Basic\*

Bewegung ist ohne Zweifel das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Bei diesem Kurs erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Variable Übungen sowie beruhigende Entspannungsphasen geben Ihnen ein gutes Rückengefühl. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihren Rücken zielgerichtet in Form bringen möchten.

**Montags 27.9.-22.11.2021 – 9 Termine**

**KURS 1: 18:15-19:15 Uhr**

**KURS 2: 19:30-20:30 Uhr**

**Kursgebühr: 145€**

**Kursort: Rehazentrum Schenefeld  
(im Stadtzentrum Schenefeld, 2.OG)  
Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld**

**\*Zuschuss für TK-Mitglieder 100%**

**Kein Eigenanteil !!!**

**Der Zuschuss bei allen anderen gesetzlichen  
Krankenkassen beträgt mindestens 75 €.**

## KURSANMELDUNG

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ / Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**e-mail:** \_\_\_\_\_

**Kurs: Rücken basic - KURSNR.** \_\_\_\_\_

Ich erkenne die in diesem Flyer veröffentlichten umseitig stehenden Teilnahmebedingungen für die Kurse an.

Datum

Unterschrift

**IHRE ANMELDUNG WIRD NUR GÜLTIG MIT  
ÜBERWEISUNG DER KURS GEBÜHR**

auf die Kontonummer

IBAN DE 03 2005 0550 1078 2152 15

Bei Hamburger Sparkasse

Kontoinhaber: Joachim Oehling

Verwendungszweck: TK-Rückentraining – bitte  
mit Angabe der Kursnummer

# AVITIA

Gesundheitstraining & Prävention

## Teilnahmebedingungen zu den Präventionskursen

Mitzubringen sind: Saubere Indoor-Sportschuhe, Sportkleidung, großes Handtuch zum Unterlegen für Mattenübungen. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob eine Teilnahme unbedenklich ist. Anmeldungen sind mit umseitigen Anmeldeformular oder per Email möglich und sind nur gültig mit der Überweisung des Kursbeitrags (spätestens 7 Tage nach Anmeldung) auf das angegebene Konto. Bei nicht fristgerechter Überweisung verfällt Ihre Anmeldung. Sie erhalten vor Kursstart eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Eine kostenfreie Stornierung Ihrer Anmeldung ist möglich bis 10 Tage vor Beginn, Stornogebühr bis 7 Tage vor Beginn 50%, Stornogebühr bis 3 Tage vor Beginn 75%, Stornogebühr, danach 100% (jeweils vom Kursbeitrag). AVITIA behält sich vor, Kurse bei ungenügender Teilnehmerzahl abzusagen. Für einen Zuschuss einer Krankenkassen besteht eine 80% Anwesenheitspflicht. AVITIA stellt eine Teilnahmebestätigung aus, die der Teilnehmer bei seiner Krankenkasse einreicht. Diese Kostenerstattung beträgt i.d.R. 80% des Beitrags (mind. 75€ pro Kurs) für zwei Kurse pro Jahr.

**Informieren Sie sich gerne bei Ihrer Krankenkasse, wie hoch Ihr individueller Kurszuschuss ist!**

Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldung und oder Versand einer E-Mail zur Anmeldung erklären Sie sich einverstanden mit der Speicherung und Verarbeitung Ihrer angegebenen Daten zum Zwecke der Erfüllung unserer Dienstleistungen. Wir geben Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Weitere Informationen zum Datenschutz unter [www.avitia.de](http://www.avitia.de)

AVITIA – Gesundheitstraining & Prävention  
Joachim Oehling, Friedensweg 7, 22609 Hamburg  
Tel. 0152 317 85 633 – [post@avitia.de](mailto:post@avitia.de)

# AVITIA

Gesundheitstraining & Prävention

## Präventionskurse **TK Rückentraining**



**Bis zu 100% Zuschuss  
von Ihrer Krankenkasse!**

**Sie haben Fragen?  
Rufen Sie mich gerne an:  
Tel. 0152 317 85 633**