

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 12.4.-14.6.2021 – 9 Termine
(kein Kurs am Pfingstmontag 24.5.2021)

KURS 1: 18:15-19:15 Uhr

KURS 2: 19:30-20:30 Uhr

Kursgebühr: 145€

**Kursort: Rehasentrum 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

**BITTE ÜBERWEISEN SIE DIE KURSgebÜHR
VON 145€ BIS ZUM 5.4.2021**

auf die Kontonummer

IBAN DE 03 2005 0550 1078 2152 15

Bei Hamburger Sparkasse

Kontoinhaber: Joachim Oehling

Verwendungszweck: TK-Rückentraining

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 sowie per Email möglich und sind nur gültig mit der Überweisung des Kursbeitrags auf das angegebene Konto. Bei nicht fristgerechter Überweisung verfällt Ihre Anmeldung. Sie erhalten vor Kursstart eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Eine Stornierung Ihrer Anmeldung ist kostenfrei bis 14 Tage vor Kursbeginn, bis 10 Tage vor Beginn 25% Stornogebühr, bis 7 Tage vor Beginn 50% Stornogebühr, bis 3 Tage vor Beginn 75% Stornogebühr, danach 100% Stornogebühr (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

AVITIA – Gesundheitstraining & Prävention
Joachim Oehling, Friedensweg 7, 22609 Hamburg
Tel. 0152 317 85 633 – post@avitia.de

AVITIA

Gesundheitstraining & Prävention

Präventionskurse **TK Rückentraining**



**AUF GRUND DER CORONA-
MASSNAHMEN KÖNNEN Z.ZT. NUR
KURSE MIT WENIGEN
TEILNEHMER*INNEN STARTEN!!!**

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

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