

Anmeldung Aquafitness



Was sind PräFit-Kurse?

Endlich aktiv werden gegen Bewegungsmangel:

Wir im Reha-Zentrum Meuser leiten Sie bei unseren PräFit-Kursen an, neben Spaß und Freude gleichzeitig eine Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten aufzubauen, so dass langfristig wirksame Gesundheitseffekte spürbar werden können. Wesentliche Ziele der primärpräventiven Maßnahmen sind es, den allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustand, Ausdauer, Kraft, Dehn- Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern und dauerhaft in Ihren Lebensalltag zu integrieren.

PräFit-Kurse müssen den hohen Qualitätsmaßstäben der gesetzlichen Krankenkassen in Sachen Konzept, Planungs- und Anbieterqualität, Durchführung und Kursleiter entsprechen.

Mit unseren PräFit-Kursen entsprechen wir an unserem Standort in Limburg diesen Vorgaben und sind geprüft und zertifiziert von der Zentralen Prüfungsstelle Prävention.

Kosten: Die Kurskosten belaufen sich auf 129,- €.

Kursdauer: Der Kurs beinhaltet 8 Kurstermine a 45 Min.

Aqua-Fitness

In diesem Kurs verbinden wir die positiven Auswirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper mit einem effektiven Training. Herz und Kreislauf werden durch den Wasserwiderstand stärker beansprucht und so langfristig gekräftigt. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit können idealerweise trainiert und dabei die Gelenke durch den Antrieb des Wassers geschont werden. Die Durchblutung wird verbessert und die Haut massiert. Aqua-Fitness spricht gesundheits- und fitnessorientierte Menschen ebenso an wie alle mit Rücken, Knie- und Hüftproblemen. Und das für jede Alters- und Gewichtsklasse.

Zahlung:

Barzahlung bei Anmeldung oder Zahlung per SEPA-Lastschrifteinzug. Dabei erfolgt der Einzug zum Kursbeginn.

Teilnahmebedingungen An- und Abmeldung:

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt immer schriftlich mit unserem Anmeldeformular. Die Kursplatzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Wenn Sie nach Zusendung der Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist ein Platz für Sie reserviert.

Abmeldung: Nur schriftlich möglich. Kostenfrei bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei Abmeldung bis drei Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 40% fällig, bei Abmeldung ab zwei Tagen vor Kursbeginn oder Nichtteilnahme wird die gesamte Kursgebühr erhoben.

Anmeldung

Zum folgenden Kurs melde ich mich hiermit verbindlich an:

Kursbezeichnung: Präventionskurs Aquafitness

Kursbeginn (Datum):

Uhrzeit:

Name:

Vorname: Geb.datum:

Straße: Ort:

E-Mail: Tel:

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Ich bin mit dem SEPA-Lastschrifteinzug der Kursgebühr einverstanden.

Kontoinhaber:

IBAN: BIC:

Name der Bank:

Datum

Unterschrift _____