

Anmeldung

Ich möchte mich anmelden für:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kurs 1 Aqua-Fitness Mo. 15.00 Uhr | <input type="checkbox"/> Kurs 5 Aqua-Fitness Di. 20.00 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Kurs 2 Aqua-Fitness Mo. 15.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Kurs 6 Rückenfit / Fitness + Wohlbefinden |
| <input type="checkbox"/> Kurs 3 Aqua-Fitness Mo. 16.30 Uhr | <input type="checkbox"/> Kurs 7 Fit bis ins hohe Alter |
| <input type="checkbox"/> Kurs 4 Aqua-Fitness Di. 19.00 Uhr | <input type="checkbox"/> Kurs 8 Fit & Gesund |

Ich bin Vereinsmitglied? ja nein

Name, Vorname: _____

Straße: _____

Ort: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____

Krankenkasse: _____

Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige den MTV Grone Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom MTV Grone auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname, Name des Kontoinhabers _____

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift _____

MÄNNER-TURNVEREIN GRONE von 1897 e.V.

Martin-Luther-Straße 22
37081 Göttingen
www.mtv-grone.de
Telefon 0551/64769

dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr



Gesundheitssport im MTV Grone

Neue Kurse ab 15.01.2018



Der MTV Grone bietet im Bereich **Gesundheitssport** verschiedene Kurse an, die von Physiotherapeutinnen und Fachübungsleiterinnen mit Zusatzqualifikationen geleitet werden. Eine Mitgliedschaft im MTV Grone ist nicht erforderlich. Auch sportliche Neueinsteiger (Männer wie Frauen) sind herzlich willkommen! Die Kurse 6 bis 8 wurden mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ ausgezeichnet.

Da die Teilnehmerzahl für die einzelnen Kurse begrenzt ist, bitten wir um **vorherige schriftliche Anmeldung**. Die Teilnehmer werden entsprechend der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt. Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erforderlich (es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen).

Die Kursgebühren werden wir per SEPA-Lastschriftmandat am 01.04.2018 unter der Gläubiger-ID DE71ZZZ00000266508 abbuchen.

Information und Anmeldung: Silke Michel
Tel. 50065200 Fax 23043
eMail gesundheitsport@mtv-grone.de

Kurs 1-5: Aqua-Fitness

Kurs 1: Mo. 15.00 – 15.45 Uhr
Kurs 2: Mo. 15.45 – 16.30 Uhr
Kurs 3: Mo. 16.30 – 17.15 Uhr

Kursleitung: Anke Braun
Kursbeginn: 15.01.2018
Kursdauer: 17 x 45 Minuten
Kursgebühr: Mitglieder 51,00 €
Nichtmitglieder 102,00 €

Kurs 4: Di. 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs 5: Di. 20.00 – 21.00 Uhr

Kursleitung: Julia Riedl
Kursbeginn: 16.01.2018
Kursdauer: 17 x 60 Minuten
Kursgebühr: Mitglieder 68,00 €
Nichtmitglieder 136,00 €

Wo: Zentrum für ältere Menschen

Wassergymnastik wird in der Bewegungstherapie schon lange erfolgreich für die Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Aqua-Fitness ermöglicht Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein gelenkschonendes Bewegungs- und Kräftigungsprogramm. Mit musikalischer Untermalung und mit verschiedenen Geräten beugen wir so Erkrankungen vor.

Kurs 6: Rückenfit für Fitness und Wohlbefinden

Wann: Mo. 18.40 – 19.40 Uhr
Wo: Vereinshaus MTV Grone
Kursgebühr: Mitglieder 51,00 €
Nichtmitglieder 102,00 €

Kursleitung: Sonja Behrens
Kursbeginn: 15.01.2018
Kursdauer: 17 x 60 Minuten

Dieser Kurs ist ein vorbeugendes Angebot, unter physiotherapeutischer Leitung, zur Erhaltung des beschwerdefreien natürlichen Bewegungsverhaltens. Die Basis dafür bilden eine gute Eigenwahrnehmung, tiefe Atmung, entspannte und kräftige Muskulatur sowie bewegliche Gelenke. Kursinhalt sind ausgewählte Techniken aus dem Pilates, dem Feldenkrais und den asiatischen Bewegungslehren (z.B. Yoga, Qi Gong).

Kurs 7: Fit bis ins hohe Alter

Wann: Do. 8.30 – 9.30 Uhr
Wo: Vereinshaus MTV Grone
Kursgebühr: Mitglieder 51,00 €
Nichtmitglieder 102,00 €

Kursleitung: Silke Michel
Kursbeginn: 18.01.2018
Kursdauer: 17 x 60 Minuten

Der Kurs "Fit bis ins hohe Alter" ist für Menschen ab einem Alter von etwa 70 Jahren konzipiert. Er wird für älter werdende Menschen angeboten, die spüren, dass sie etwas tun müssen, um auch in einigen Jahren ihren Alltag noch selbstständig bewältigen zu können. Die Ziele dieses Kurses sind u.a. Verbesserung der Kraftfähigkeit, der Gleichgewichtsfähigkeit, Sturzprävention, Verbesserung der Mobilität und der Beweglichkeit.

Kurs 8: Fit & Gesund – ein Allround-Gesundheits-sportprogramm für die Halle

Wann: Do. 9.45 – 10.45 Uhr
Wo: Vereinshaus MTV Grone
Kursgebühr: Mitglieder 51,00 €
Nichtmitglieder 102,00 €

Kursleitung: Silke Michel
Kursbeginn: 18.01.2018
Kursdauer: 17 x 60 Minuten

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit besonderer Belastung des Haltungs- und Bewegungsapparates sowie an Menschen mit Haltungsfehlern. Ziele dieses Kurses sind u.a. Förderung der körperlichen Fähigkeiten, wie Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Förderung von Wirbelsäulen- und gelenkfreundlichen Bewegungsverhalten im Alltag.