

Anmeldung (bitte ankreuzen)

LAUFSTARK vom Gehen zum Joggen: MONTAGS 18:15-19:15

Frühling-Sommer 17.04.2023 - 03.07.2023. KURS ID: LS16Mo18_2023

Termine: 17.04.2023, 24.04.2023, 08.05.2023, 15.05.2023, 22.05.2023, 05.06.2023, 12.06.2023, 19.06.2023, 26.06.2023, 03.07.2023

An folgenden Tagen findet kein Kurs statt: 01.05.2023, 29.05.2023 (Pfingsten).

Sommer-Herbst 10.07.2023 - 25.09.2023. KURS ID: LS17Mo18_2023

Termine: 10.07.2023, 17.07.2023, 07.08.2023, 14.08.2023, 21.08.2023, 28.08.2023, 04.09.2023, 11.09.2023, 18.09.2023, 25.09.2023

An folgenden Tagen findet kein Kurs statt: 24.07.2023, 31.07.2023.

Treffpunkt: Lohmühlenpark Berliner Tor / Alexanderstr., vor der HAW am Basketballplatz.

NORDIC WALKING: DIENSTAGS 16:30-17:30

Frühling-Sommer: 18.04.2023 - 20.06.2023. KURS ID: NW08Di17_2023

Termine: 18.04.2023, 25.04.2023, 02.05.2023, 09.05.2023, 16.05.2023, 23.05.2023, 30.05.2023, 06.06.2023, 13.06.2023, 20.06.2023

Sommer-Herbst 27.06.2023 - 12.09.2023. KURS ID: NW09Di17_2023

Termine: 27.06.2023, 04.07.2023, 11.07.2023, 18.07.2023, 08.08.2023, 15.08.2023, 22.08.2023, 29.08.2023, 05.09.2023, 12.09.2023

An folgenden Tagen findet kein Kurs statt: 25.07.2023, 01.08.2023, 03.10.2023.

Treffpunkt: Auf der Alsterwiese Schwanenwik (Schwanenwik 20, 22087 Hamburg, am Ende der Wiese, nah dem Tunnel zur Armgartstraße).

Kursgebühr: 130€. Bitte überweisen Sie diese unter Angabe der Kurs-ID bis zu 7 Tage vor Kursstart:
Thora Bleckwedel IBAN: DE59 5001 0517 5413 6673 94

Teilnahmebedingungen:

1. Wenn Sie an mindestens 8 von 10 Terminen teilgenommen haben, ist der Kurs von den gesetzlichen Krankenkassen förderfähig. Dazu reichen Sie nach Abschluss des Kurses die Teilnahmebestätigung von uns ein, die wir Ihnen ausstellen. Sie können auch ohne Förderung der Krankenkasse teilnehmen.
2. Ausfall und Rücktritt: **Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, ausgenommen bei Unwetterwarnung des DWD.** Eine Absage durch den Kursleiter erfolgt in diesem Fall vorher. Wetterfeste Kleidung ist mitzubringen. Treten Sie von dem Vertrag zurück, wird die Kursgebühr gemäß §615 BGB in vollem Umfang fällig. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer gestellt werden. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor, den Kurs abzusagen. Die Kursgebühr wird erstattet. Finden einzelne Termine wegen Krankheit des Kursleiters oder sonstigen vom Kursleiter nicht zu vertretenden Umständen (höhere Gewalt) nicht statt, wird der Termin nachgeholt. Der Teilnehmer ist in diesen Fällen gemäß §616 BGB nicht zur Rückforderung der Kursgebühr berechtigt.
3. Material: Pulsuhren und Nordic-Walking-Stöcke werden gestellt.
4. Haftung: Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Veranstalter haftet nur für Schäden, die den Teilnehmern im Rahmen des Kurses aufgrund grober Fahrlässigkeit oder mit vorsätzlicher Handlung entstehen.
5. Datenschutz: Mit Abschluss des Vertrages stimmen Sie der Speicherung der personenbezogenen Daten zum Zwecke der Organisation/Verwaltung und Information, gemäß den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes zu.

Mit besten Grüßen, Ihr Team von

Physio via Video c/o PhysioCity Hamburg

Koppel 85-87, 20099 Hamburg

Thora Bleckwedel, Tel.: 0175 128 14 05 / Fax.: 040/24 18 69 08

<https://www.physio-via-video.de> // <https://www.physiocity-hamburg.de>

Ort, Datum	Vorname Nachname	Unterschrift
------------	------------------	--------------

Telefonnummer	email	
---------------	-------	--

Liebe Kunden,
wir bieten ab April folgende Kurse an:

LaufStark – vom Gehen zum Joggen: Montags 18:15 - 19:15
Frühling-Sommer 17.04.2023 - 03.07.2023
Sommer-Herbst 10.07.2023 - 25.09.2023

Nordic Walking: Dienstags 16:30 - 17:30
Frühling-Sommer: 18.04.2023 - 20.06.2023
Sommer-Herbst 27.06.2023 - 12.09.2023

- je 10 Wochen á 60 Minuten für 130€
- Präventionskurse nach Paragraph 20 SGB V
- erstattungsfähig durch Ihre gesetzliche Krankenkasse: Je nach Kasse von 75€ bis zu 100%
- dazu legen Sie Ihrer Krankenkasse am Ende eine Teilnahmebestätigung von uns vor

Die Kurse "**LaufStark, vom Gehen zum Joggen**" und **Nordic Walking** haben ein großes gesundheitliches Potential für Jedermann: Sowohl Einsteiger als auch Erfahrene erweitern ihr Können - jeder in seinem individuellen Tempo. Durch die Kursgestaltung werden positive Effekte auf das Herz- Kreislauf-System messbar, Schmerzen reduzieren sich. Neben der Technik wird ein Repertoire an Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen präsentiert. Damit Sie auch nach dem Kurs am Ball bleiben erhalten Sie eine Anleitung zur Steuerung Ihrer eigenen Aktivität. Wenn Sie den Kurs "**LaufStark - vom Gehen zum Joggen**" absolviert haben, sind Sie in der Lage, sich selbst auf öffentliche Volksläufe vorzubereiten. Auf Anfrage richten wir für **Ihre Firma** einen eigenen Kurs ein.

An wen richtet sich das Angebot?

An Personen mit Bewegungsmangel oder Interesse an dem Sport.

- Altersgruppe 18 bis 69 Jahre (Ohne Anspruch auf Erstattung auch 70 J. +)
- ohne akute und/oder schwere chronische Rückenbeschwerden
- ohne schwerwiegende Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- bzw. die körperlich in der Lage sind, 60 Minuten zu Gehen

Die Kursgebühr beträgt 130€.

Ich freue mich mit Ihnen zu walken oder zu laufen.

Physio via Video c/o PhysioCity Hamburg
Koppel 85-87, 20099 Hamburg
Thora Bleckwedel, Tel.: 0175 128 14 05 /
<https://www.physio-via-video.de>