

Kursanmeldung

Name, Vorname

Geburtsdatum

Mitgliedsnummer

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon/ Mobil

Email

Verbindliche Anmeldung für folgenden Kurs

Kursname

Tag/ Uhrzeit

Anmeldung ab

Einzugsermächtigung*

Hiermit ermächtige(n) ich (wir) den SV Bayer 08 e.V. widerruflich, die Kursgebühr in Höhe von € _____

IBAN

Bank

Kontoinhaber

mittels Lastschrift einzuziehen*.

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Mit unserer Unterschrift akzeptieren wir die AGB und Datenschutzbestimmungen des SV Bayer Uerdingen 08 e.V. in der aktuellen Fassung. Der SV Bayer Uerdingen 08 e.V. erhebt, nutzt und verarbeitet die erhobenen personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung. Die Datenschutzerklärung liegt im Flyerständer am Servicepoint aus, alternativ finden Sie sie online unter <https://www.svbayer08.de/datenschutzerklaerung/>

Ich/ Wir haben die Datenschutzbestimmungen zur Kenntnis genommen und verstanden
 Ich/ Wir erteile/n meine/ unsere Einwilligung zur Erhebung, Nutzung und Verarbeitung der personenbezogenen Daten.

KURSIONFORMATION

> Aqua-Jogging

...ist eine Trainingsform ohne Bodenkontakt im Tiefwasser. Hier werden diverse Lauftechniken eingeübt und mit gymnastischen Übungen kombiniert.

> Aqua-Fitness

...ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im stehetiefen Wasser und bietet so auch Nichtschwimmern die Chance Wasserangebote wahrzunehmen.

> Aqua-Cycling

...ist ein Kurs, der auf einem speziellen Wasserfahrrad durchgeführt wird. Das klassische Radfahren wird mit den positiven Eigenschaften des Wassers verbunden und durch Oberkörperübungen ergänzt.

> Gymnastik

...zielt auf eine Stärkung der gesamten Skelettmuskulatur sowie des Herz- Kreislaufsystems ab.

> Yoga

...versucht im Wesentlichen durch körperliche Übungen, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wiederherzustellen bzw. dieses zu verbessern.

> Wirbelsäulengymnastik

...hat die gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur sowie der Hilfsmuskulatur im Fokus.

> BeBoard-Kurse

...ermöglichen ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining auf dem Wasser mit oder ohne den Einsatz von Kleingeräten.

Wir bieten hierbei verschiedene Schwerpunkte an:

- BeBoard Yoga: Yoga mal anders – nämlich auf dem Wasser. Durch die Schwingungen des Boards im Wasser wird die Muskulatur zusätzlich gefordert und sogar Yoga-Profis werden vor eine neue Herausforderung gestellt.

- BeBoard Corelax: Dieses Programm ist auf die Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur ausgerichtet. Die weichen Übungsabläufe basieren auf Core-Trainings- und Pilatesprogrammen.

- BeBoard Active: Hier erleben Sie ein intensives Herz-Kreislauftraining mit zusätzlichem Muskelaufbau - vor allem für die Tiefenmuskulatur. Zudem werden Koordination und Gleichgewicht geschult.



SV Bayer Uerdingen 08 e.V.

BREITENSORTANGEBOTE



Schwimmverein Bayer Uerdingen 08 e.V.

Am Waldsee 25 , 47829 Krefeld

Telefon: (02151) 4 60 55

www.svbayer08.de

info@svbayer08.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Trimmschwimmen 9:00 - 9:45 Uhr			Aqua-Fitness 9:00 - 9:45 Uhr		Aqua-Cycling 8:45 - 9:30 Uhr
	Aqua-Jogging 9:30 - 10:15 Uhr		Wirbelsäulengymnastik 9:15 - 10:00 Uhr		Aqua-Cycling 9:30 - 10:15 Uhr
		Yoga 10:00 - 11:30 Uhr			
	Aqua-Jogging 10:30 - 11:15 Uhr				
	Wirbelsäulengymnastik 13:30 - 14:15 Uhr				
	Yoga 19:30 - 20:30				
Aqua-Cycling 18:30 - 19:15 Uhr	Aqua-Cycling 19:00 - 19:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 19:30 - 20:30 Uhr			
	Aqua-Cycling 19:50 - 20:35 Uhr		Aqua-Jogging 19:00 - 19:45 Uhr		
Gymnastik 19:00 - 20:00 Uhr		Wirbelsäulengymnastik 20:30 - 21:30 Uhr			
Aqua-Cycling 19:30 - 20:15 Uhr			Aqua-Fitness 19:45 - 20:30 Uhr		
Kraultechnik 20:15 - 21:00 Uhr			Schwimmtechnik 20:15 - 21:00 Uhr		
			BeBoard 20:00 - 20:30 Uhr		
			Aqua-Fitness 20:30 - 21:15 Uhr		

Kurse im Auqadome	Kurse in der 25m Halle	Kurse im Kursraum	Kurse in der Turnhalle
-------------------	------------------------	-------------------	------------------------

Stand: Juli 2022

SERVICE CENTER

- > Montag - Freitag 8:00 - 18:00 Uhr
- > Samstag, Sonntag 10:00 - 14:00 Uhr

CLUBANLAGE & SCHWIMMHALLEN

- > Montag - Freitag 6:00 - 22:00 Uhr
- > Sa., So., Feiertag 7:00 - 20:00 Uhr

PREISSTRUKTUR

Monatliche Gebühr pro Kurs

Breitensport:
Mitglieder: € 12,50 Gäste: € 50,00

Aqua-Cycling:
Mitglieder: € 25,00 Gäste: € 55,00

Yoga
Mitglieder: € 17,50 Gäste: € 50,00

Quickies (25/ 30 Min.)
Mitglieder: € 10,00 Gäste: € 45,00

Kursinformationen

Dauerangebot

Mind. 45 max. 49 Einheiten im Jahr garantiert. Wenn Plätze vorhanden sind, ist ein Einstieg ab Anmeldedatum möglich

Kündigung

Ein Kurs kann bis zum 15. des laufenden Monats für den Folgemonat gekündigt werden. Es besteht keine Kursplatzgarantie bei Wiedereinstieg.

Informationen zur Buchung:

Kursteilnahme nur möglich bei ausreichender Kapazität.
Kurse starten nur bei Mindestteilnehmerzahl.

