

## 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.

## Kursinformationen

### > 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 stehiefen 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.

### > Pilates

...zielt im Wesentlichen auf Aktivierung, Entspannung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen ab. Insbesondere die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden hierbei gestärkt. Unser Pilatesprogramm findet auf der Matte statt und nicht an Geräten.

### > Yoga

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

### > Stretch & Relax

...hier stehen Dehnung, Lockerung und Entspannung der Muskulatur im Vordergrund. Ziel ist es muskuläre Verspannungen zu lösen und die allgemeine Beweglichkeit zu erhöhen. Der Kurs wird von leiser Musik begleitet und findet in einer Kleingruppe statt.

### > Wirbelsäulengymnastik

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

### > Faszientraining

...ist ein Jungbrunnen, da es die kollagenen Fasern erneuert und das Bindegewebe strafft.

### > BeBoard-Kurse

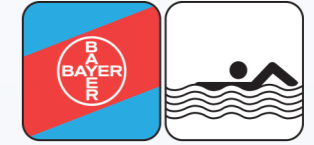
...ermöglichen ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining auf dem Wasser mit oder ohne den Einsatz von Kleingeräten.

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. Kursangebote & Anmeldung

Am Waldsee 25 , 47829 Krefeld

Telefon: (02151) 4 60 55

Web: [www.svbayer08.de](http://www.svbayer08.de)

Email: [info@svbayer08.de](mailto:info@svbayer08.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trimm Schwimmen 9:00 - 9:45 Uhr	Aqua-Jogging 8:30 - 9:15 Uhr	Aqua-Jogging 8:30 - 9:15 Uhr	Aqua-Fitness 9:00 - 9:45 Uhr	Aqua-Jogging 8:30 - 9:15 Uhr	Aqua-Cycling 8:45 - 9:30 Uhr	BeBoard Active 10:30 - 11:00 Uhr
Bauch-Beine-Po 9:15 - 10:00 Uhr	Aqua-Jogging 9:30 - 10:15 Uhr	Aqua-Fitness 9:30 - 10:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 9:15 - 10:00 Uhr	Trimm Schwimmen 9:00 - 9:45 Uhr	Aqua-Cycling 9:30 - 10:15 Uhr	BeBoard Corelax 11:00 - 11:30 Uhr
Aqua-Jogging 9:30 - 10:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 10:00 - 11:00 Uhr	Yoga 10:00 - 11:30 Uhr		Aqua-Fitness 9:30 - 10:15 Uhr	Schwimmtechnik 10:30 - 11:15 Uhr	Faszientraining 11:45 - 12:30 Uhr
Kraft-Zirkel-Training 10:15 - 11:00 Uhr	Aqua-Jogging 10:30 - 11:15 Uhr	Aqua-Fitness 10:15 - 11:00 Uhr		Aqua-Jogging 9:45 - 10:30 Uhr	Schwimmtechnik 11:15 - 12:00 Uhr	
Aqua-Jogging 10:15 - 11:00 Uhr		Aqua-Jogging 12:00 - 12:45 Uhr		Aqua-Cycling 10:30 - 11:15 Uhr		
Aqua-Cycling 10:15 - 11:00						
Kraft-Zirkel-Training 16:00 - 16:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 14:00 - 14:45 Uhr	Zumba 16:00 - 16:30 Uhr	BeBoard Active 15:05 - 15:30 Uhr	Zumba 15:05 - 15:35 Uhr		
Kraultechnik 18:15 - 19:00 Uhr	Aqua-Cycling 19:00 - 19:45 Uhr	Stretch & Relax 16:40 - 17:10 Uhr	BeBoard Corelax 15:35 - 16:00 Uhr	Stretch & Relax 15:55 - 16:25 Uhr		
Aqua-Cycling 18:30 - 19:15 Uhr	Aqua-Cycling 20:00 - 20:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 19:30 - 20:30 Uhr	Pilates 18:15 - 19:00 Uhr			
Ausdauer 19:00 - 19:45 Uhr	BeBoard Yoga 20:30 - 21:00 Uhr	Aqua-Jogging 20:00 - 20:45 Uhr	Aqua-Jogging 19:00 - 19:45 Uhr			
Gymnastik 19:00 - 20:00 Uhr	BeBoard Yoga 21:00 - 21:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 20:30 - 21:30 Uhr	Yoga 19:30 - 20:30 Uhr			
Aqua-Cycling 19:30 - 20:15 Uhr			Aqua-Jogging 19:45 - 20:30 Uhr			
Kraultechnik 20:00 - 20:45 Uhr			Aqua-Fitness 19:45 - 20:30 Uhr			
			Schwimmtechnik 20:15 - 21:00 Uhr			
			Aqua-Fitness 20:30 - 21:15 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.

Kurse im Auqadome

Kurse in der 25m Halle

Kurse im Kursraum

Kurse in der Turnhalle

## 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

