

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.

> Wirbelsäulengymnastik

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

> BeBoard-Kurse

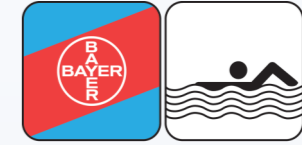
...ermöglichen ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining auf dem Wasser mit oder ohne den Einsatz von Kleingeräten.

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. Kursangebote & Anmeldung

Am Waldsee 25 , 47829 Krefeld

Telefon: (02151) 4 60 55

Web: www.svbayer08.de

Email: info@svbayer08.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Trimmschwimmen 9:00 - 9:45 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
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		Aqua-Cycling 9:30 - 10:15 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
Kraft-Zirkel-Training 10:15 - 11:00 Uhr	Aqua-Jogging 10:30 - 11:15 Uhr	Aqua-Fitness 10:15 - 11:00 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					
	Wirbelsäulengymnastik 14:00 - 14:45 Uhr		BeBoard Active 15:05 - 15:30 Uhr		
Kraultechnik 18:15 - 19:00 Uhr	Aqua-Cycling 19:00 - 19:45 Uhr		BeBoard Corelax 15:35 - 16:00 Uhr		
Aqua-Cycling 18:30 - 19:15 Uhr	Aqua-Cycling 20:00 - 20:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 19:30 - 20:30 Uhr	Pilates 16:45 - 17:30 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		

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

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.

