



KSC Isartal e. V.

GESUNDHEITSSPORT

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319
Homepage: www.ksc-isartal.de - email: ksci.vorstand@t-online.de



KampfSPORTCenterIsartal

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319
Homepage: www.ksc-isartal.de email: ksci.vorstand@t-online.de

Kursangebote ab Januar 2022



Kursleitung: *Simone Schinköthe*

Trainerin C und B Prävention - zertifizierte Flexibar-Trainerin – Drums Alive® Instruktorin

Ausgezeichnet mit dem Gesundheitsiegel des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und dem Zertifikat der Kooperation der gesetzlichen Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

NEU 4 Säulen für mehr Beweglichkeit – Federn – Dehnen – Bewegen - Spüren

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining – Faszientraining mit BLACKROLL

Ort: Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach

Kurs 1: Mittwoch, 26. Januar bis 06. April 2022, 08.45 Uhr bis 09.45 Uhr

Kurs 2: Mittwoch, 26. Januar bis 06. April 2022, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Kursgebühr: 79 EURO (10 x 60 Minuten) Mitglieder erhalten 20 % Nachlass

Ausfallzeit: 02.03.22 Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Eine starke körperliche Mitte gibt dem Leben Stabilität und Balance

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - FLEXIBAR:

Ort: Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach

Beginn: **Donnerstag, 27. Januar bis 07. April 2022**, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Kursgebühr: 79 EURO (10 x 60 Minuten) Mitglieder erhalten 20 % Nachlass

Ausfallzeit: 03.03.22 Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Cardio- und Ganzkörperworkout mit Drumssticks, Peziball bei fetziger Musik

Präventives Ausdauertraining - DRUMS ALIVE®

Ort: Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach

Beginn: **Donnerstag, 27. Januar bis 07. April 2022**, 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr

Kursgebühr: 79 EURO (10 x 60 Minuten) Mitglieder erhalten 20 % Nachlass

Ausfallzeit: 03.03.22 Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Bitte mitbringen Yogamatte und Hallenturnschuhe, Getränke, Handtuch
Kursgebühren können ganz oder anteilig von den Krankenkassen übernommen werden.

Unsere Kursangebote ab Januar 2022

Anmeldeformular:

(zutreffendes bitte ankreuzen)

- Kurs 1: FASZIEN - Mittwoch, 26.01.22 bis 06.04.22, 08.45 Uhr – 09.45 Uhr
- Kurs 2: FASZIEN – Mittwoch, 26.01.22 bis 06.04.22, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
- FLEXIBAR - Donnerstag, 27.01.22 bis 07.04.22, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
- DRUMS ALIVE® - Donnerstag, 27.01.22 bis 07.04.22, 18.45 Uhr – 19.45 Uhr

----- am Mi., 02.03.22 und Do., 03.03.22 entfällt der Kurs -----

- KSC Isartal - Mitgliedschaft besteht (24 € Jahresmitgliedschaft)

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Email: _____@_____

Anschrift: _____

Erreichbarkeit/Telefon: _____ (falls Verständigung erforderlich /z.B. Ausfall)

Lehrgangsgebühr:

BAR:

Bin mit einer **SEPA - LASTSCHRIFT** einverstanden:

Bankverbindung:

Unsere Gläubiger-ID: **DE54ZZZ00000112196**. Ihre Mandanten-ID wird Ihnen gesondert mitgeteilt.

Bank: _____

Bankleitzahl / IBAN: DE _ _ _ _ _

Konto / BIC: _____

Datenschutzbestimmung: Gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vom 25.05.18 stimme ich dem zu, das der Verein oben erfasste persönliche Daten zum Zwecke der Mitgliederverwaltung und für vereinsinterne Informationen verwenden darf. Dies kann ich jederzeit widerrufen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte wird untersagt.

Unterschrift der Teilnehmer(in)/Kontoinhaber(in)

(Zutreffendes ankreuzen – mehrfach Anmeldungen möglich – verbindliche Kursanmeldung)