



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 OKTOBER 2023



Kursleitung: **Simone Schinköthe**

Trainerin C und B Prävention – DOSB-Ausbilderin – Kursleiterin REHA-Sport
zertifizierte Flexibar Trainerin – Drums Alive® Instruktorenin – Faszien Trainerin – Beckenboden Trainerin

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

Säulen für mehr Beweglichkeit – Federn – Dehnen – Bewegen – Spüren

*Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Faszientraining mit BLACKROLL*

Ort: Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach

FASZIEN: Mittwoch, 04. Oktober 2023 bis 29. November 2023, 08.45 Uhr bis 09.45 Uhr

Kursgebühr: 89 EURO (8 x 60 Min.) - Mitglieder erhalten 20 % Nachlass - Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Eine starke körperliche Mitte gibt dem Leben Stabilität und Balance

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - FLEXIBAR:

FLEXIBAR: Mittwoch, 04. Oktober 2023 bis 29. November 2023, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Kursgebühr: 89 EURO (8 x 60 Min.) - Mitglieder erhalten 20 % Nachlass - Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Cardio- und Ganzkörperworkout mit Drumssticks, Pezziball bei fetziger Musik

Präventives Ausdauertraining - DRUMS ALIVE®

DRUMS ALIVE®: Donnerstag, 05. Oktober 2023 bis 30. November 2023, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Kursgebühr: 89 EURO (8 x 60 Min.) - Mitglieder erhalten 20 % Nachlass - Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

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

Ausfallzeiten: 01.11.23 und 02.11.23

Unsere Kursangebote ab OKTOBER 2023

Anmeldeformular:

(zutreffendes bitte ankreuzen)

NEUE UHRZEITEN !

- FASZIEN - Mittwoch, 04.10.23 bis 29.11.23, 08.45 Uhr – 09.45 Uhr
- FLEXIBAR - Mittwoch, 04.10.23 bis 29.11.23, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
- DRUMS ALIVE® - Donnerstag, 05.10.23 bis 30.11.23, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Ausfallzeiten: Mittwoch, 01.11.23 (Allerheiligen)
Donnerstag, 02.11.23 (Herbstferien)

- 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)

INFO / Anmeldungen ab sofort beim Training, per Email, telefonisch oder <https://www.ksc-isartal.de/gesundheitskurse/>

Der Veranstalter/Ausrichter übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.

Mit der Anmeldung ist die Kursgebühr zu entrichten und erkennen diesen Haftungsausschluss an.

Bei Nichtteilnahme verfällt die Kursgebühr. Ein Übertrag ist nicht möglich. Hygienevorschriften beachten!