

# ALLROUNDFITNESS

Leitung: Uwe Schwier • Sportlehrer  
Nienburger Straße 7 • 30167 Hannover  
www.rueckenschule-hannover.de

**0170 5697662**  
uwe.schwier@gmx.de

## INFO + ANMELDUNG

Zeit	Ort	Kursinhalt
Dienstag 17.30 bis 18.45 Uhr	Kleine Sporthalle in der Grundschule Am Lindener Markt, Davenstedter Straße 14	Trampolintaining/Rebounding und Intensivgymnastik
Dienstag 18.00 bis 19.30 Uhr	Sporthalle in der Grundschule Am Lindener Markt, Davenstedter Straße 14	Fitness und Sportspiele
Mittwoch 17.00 bis 18.15 Uhr	Kleine Sporthalle in der Grundschule Am Lindener Markt, Davenstedter Straße 14	Rückentraining
Freitag 17.00 bis 18.30 Uhr	Kleine Sporthalle in der Grundschule Am Lindener Markt, Davenstedter Straße 14	Rückentraining
Freitag 18.30 bis 19.30 Uhr	Wilhelm-Raabe-Schule, Langensalzastr. 24	Skigymnastik von Oktober bis März
Sonntag 11.00 bis 12.30 Uhr	Helene-Lange-Schule, Hohe Straße 24, Hannover- Linden, Sporthalle EG	Fitness und Sportspiele

Alle gesetzlichen Krankenkassen erkennen meine Kurse als förderungswürdige Präventionsmaßnahmen an und erstatten 80 bis 100 % der Kursgebühr (Die genauen Erstattungssätze bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen).

**Werbeangebot:** Wer eine(n) neue(n) Kursteilnehmer(in) wirbt, darf 2-mal gratis trainieren.

**Kursbeginn:** Die Aufnahme des Trainings ist jederzeit möglich.

**Startkurs:** Der erste Kurs im Kalenderjahr läuft über 12 Wochen. Dabei sind 10 Trainingseinheiten garantiert, d. h. versäumte Einheiten können auch nach Ablauf der 12-Wochen-Frist bis zum Erreichen der 10. Trainingseinheit nachgeholt werden. Auch mehrmaliges Training in der Woche ist möglich. In diesem Fall endet der Kurs mit der 10. Trainingsteilnahme.

**Folgekurs:** Alle weiteren Kurse im Kalenderjahr laufen dann über 10 Wochen. Dabei sind 8 Trainingseinheiten garantiert, d. h. versäumte Einheiten können auch nach Ablauf der 10-Wochen-Frist bis zum Erreichen der 8. Trainingseinheit nachgeholt werden. Auch mehrmaliges Training in der Woche ist möglich. In diesem Fall endet der Kurs mit der 8. Trainingsteilnahme.

Ich melde mich zu einem 12-wöchigen Startkurs an Kursgebühr 100 €  
(mein erster Kurs in diesem Jahr).

Ich melde mich zu einem 10-wöchigen Folgekurs an Kursgebühr 60 €  
(alle weiteren Kurse innerhalb des Kalenderjahres).  
Für Mitglieder der Naturfreunde beträgt die Gebühr des Folgekurses 50 €.

Der Kurs beginnt für mich am \_\_\_\_\_

Die entsprechende Gebühr

überweise ich auf folgendes Konto bei der Hannoverschen Volksbank:

Iban-Nr.: DE46251900010065825100 BIC-Code: VOHADE2HXXX

zahle ich bar am 1. regulären Trainingstag. (Bitte ankreuzen)

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_