

PRÄVENTIONSKURS

Funktionelles Zirkeltraining Outdoor

- Start:** Ab 17. August 2023 jeweils donnerstags
von 17.30 Uhr – 18.30 Uhr oder von 18.45 Uhr – 19.45 Uhr
- Ort:** **Beachanlage** (Halstenbeker Turnerschaft, Bickbargen 122, 25469 Halstenbek)
- Dauer:** 8 Einheiten à 60 min
- Zielgruppen:** 18 - 49 / 50 – 69 Jahre
- Kursgebühr:** 160 Euro
- Kursleitung:** Katrin Gieseke (Physiotherapeutin)
- Anmeldung:** Anmeldeschluss 15.08.2023, Anmeldeformular siehe Folgeseite

Beim funktionellen Zirkeltraining handelt sich um ein sehr zweckorientiertes Training, welches sich vom zumeist rein eindimensionalen Training mit Studio-Geräten abwendet und sich auf komplexe, natürliche Bewegungsmuster fokussiert, die den ganzen Körper und nicht nur einzelne Muskelgruppen trainieren.

Die komplexen Bewegungsmuster, die wir im Funktionellen Zirkeltraining Outdoor nutzen, bauen sich aus verschiedenen Grundbewegungen wie krabbeln, rollen, aufrechter Stand, gehen, laufen, springen... auf und trainieren so den Körper ganzheitlich! Im Vordergrund des Trainings stehen die Qualität der Bewegungsausführung und damit auch die Effektivität des Trainings!

Zirkeltraining ist eine Form des Intervalltrainings und sehr intensiv. Da wir im funktionellen Zirkeltraining Outdoor aber nicht mit Wiederholungen arbeiten, sondern mit zeitbasierter Belastung, kannst du deine Trainingsintensität selber bestimmen und deiner aktuellen Leistungsfähigkeit anpassen; ebenso passe ich als Trainer bei Bedarf die Übungen deinem Leistungsstand entsprechend an, so dass Freunde, Familie, Arbeitskollegen, Sportler, Mannschaften... unterschiedlichen Leistungsniveaus trotzdem mit viel Spaß zusammen trainieren und sich gegenseitig auf das nächste Level heben können!

Funktionelles Zirkeltraining Outdoor ist somit ein hocheffizientes und perfektes Training für dich! Die Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit wird gezielt und nachhaltig verbessert werden können - Für mehr Freude an Bewegung!

- Hocheffizientes Training vom Einsteiger/in bis hin zum Sportler/in
- funktionelles Ganzkörpertraining
- Zirkeltraining mit zeit- und nicht wiederholungsbasierter Trainingsbelastung
- Fördern der Wirbelsäulengesundheit
- Stärken des Herz-Kreislaufsystems und der allgemeinen Gesundheit
- Verbessern von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und natürlichen Bewegungsmustern
- Reduzieren von Bewegungsmangel
- Fördern der Gesundheit des Bewegungsapparates
- Reduzieren von Stress

Anmeldeformular

Kontaktdaten (bitte vollständig ausfüllen)

Name: _____
Vorname: _____
Straße / Hausnr.: _____
PLZ / Ort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____
Geb.-Dat.: _____

Kursdaten

Kursname: Funktionelles Zirkeltraining Outdoor
Ort: Beachanlage (Halstenbeker Turnerschaft, Bickbargen 122, 25469 Halstenbek)
Dauer: 8 Einheiten à 60 min
Kursgebühr: 160 Euro (Förderung des Kurses durch die Krankenkassen nach §20 Abs.1 SGB)
Kursleitung: Katrin Gieseke (Physiotherapeutin)
Mitzubringen: sportliche/bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Start: Ab 17. August 2023 jeweils donnerstags
Bitte ankreuzen: 17.30 Uhr - 18.30 Uhr 18.45 Uhr - 19.45 Uhr

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der/ den oben genannten Veranstaltung(en) an. Die Teilnahmebedingungen habe ich akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer/In

Allgemeine Teilnahmebedingungen

- Die Anmeldung muss schriftlich mit Unterschrift erfolgen. Mit der Anmeldung kommt ein Vertrag zustande.
- Der Teilnehmer ist verpflichtet die Teilnahmegebühr ohne Abzüge vor Veranstaltungsbeginn zu entrichten; bei Überweisung an die unten angegebene Bankverbindung. Unter Verwendungszweck ist der Name des Teilnehmers, der Kurs und das Kursdatum anzugeben.
- Die Teilnahme an der Veranstaltung ist nur sichergestellt, wenn der Teilnehmer eine Anmeldebestätigung erhalten hat. Diese erfolgt erst nachdem die Zahlung der Teilnahmegebühr bei der Physiotherapie Jarama eingegangen ist. In der Teilnahmegebühr ist die gesetzliche Umsatzsteuer enthalten; diese wird gesondert ausgewiesen.
- Storno: Eine Stornierung einer Anmeldung muss auf dem Schriftwege (E-Mail, Fax, Brief) bei der Physiotherapie Jarama erfolgen. Maßgeblich ist das Datum des Eingangs der Rücktrittserklärung. Bei einer fristgerechten Stornierung bis 5 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn erstatten wir die Teilnehmergebühr zu 100% zurück. Erfolgt der Rücktritt danach, ist gemäß §615 BGB die Teilnahmegebühr in vollem Umfang fällig. Ein Ersatzteilnehmer kann jederzeit bis zum Beginn der Veranstaltung gestellt werden.
- Die Physiotherapie Jarama behält sich als Veranstalter vor, eine Veranstaltung aufgrund zu geringer Anmeldezahlen abzusagen. Die Kursgebühr wird erstattet. Finden einzelne Termine wegen Krankheit des Kursleiters oder sonstigen vom Kursleiter nicht zu vertretenden Umständen (höhere Gewalt) nicht statt, wird der Termin nachgeholt. Der Teilnehmer ist in diesen Fällen gemäß §616 BGB nicht zur Rückforderung der Teilnahmegebühr berechtigt.
- Teilnehmen kann grundsätzlich jeder, sofern bei der Durchführung der Veranstaltung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Eine Krankheit wird im Rahmen dieser Veranstaltung nicht behandelt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Physiotherapie Jarama als Veranstalter haftet nur für Schäden, die durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit unsererseits entstanden sind. Für mitgebrachte Wertsachen, Schmuck, Geld sowie Kleidung übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung.
- Datenschutz: Ich bin mit der Speicherung der personenbezogenen Teilnehmerdaten zum Zwecke der Organisation/ Verwaltung und Information, gemäß den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes einverstanden.

P.S.: Alle Personen und Funktionsbezeichnungen gelten für Frauen und Männer in gleicher Weise. Zur Vereinfachung wird aber im Text die maskuline Schreibweise verwendet.