



Informationen zum Kurs Mama Fit – Baby mit!

Wie melde ich mich an?

Eine Anmeldung kann nur schriftlich erfolgen, d.h. wir bitten Sie, beiliegenden Anmeldebogen auszufüllen und zu senden/abzugeben bei:

Sportpark Hahn

- Geschäftsstelle des SV Hahn -
Wilhelm-Weingärtner Str. 4
64319 Pfungstadt/Hahn
eMail: geschaeftsstelle@svhahn.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; es gilt die Reihenfolge der Anmeldung. Ist der Kurs ausgebucht, wird eine Warteliste geführt. Teilnehmer der Warteliste werden benachrichtigt, sobald ein Platz frei wird.

Eine verbindliche Anmeldung entsteht erst durch Abgabe der schriftlichen Anmeldung incl. Bankeinzugsermächtigung.

Teilnahmebedingungen:

Ein Kurs besteht aus 10 Einheiten (à 90 Minuten). Sollte eine Übungsstunde von Seiten des Vereins/der Übungsleiterin ausfallen, wird die Stunde an den Kurs angehängt, so dass Sie in jedem Fall in den Genuss von 10 Übungsstunden kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Handtuch

Der **Sportverein Hahn e.V.** behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Kurs abzusagen. In Einzelfällen (z.B. bei Erkrankung) kann der **Sportverein Hahn e.V.** die Leitung des Kurses ändern und einen anderen Übungsleiter/Trainer mit dieser Aufgabe betrauen. Die Teilnahme an einem Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des Veranstalters oder seiner Erfüllungsgehilfen.

Gerne geben wir Ihnen Auskunft!

SPORTVEREIN HAHN e.V.

Wilhelm-Weingärtner-Str. 4
64319 Pfungstadt/Hahn
eMail: info@svhahn.de
Internet: www.svhahn.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle
(Eingang neben Restaurant „Am Sportpark“)
Mittwochs von 17.30 – 18.30 Uhr
Tel.-Nr. Geschäftsstelle: 06157/8071112

Anmeldung zum Kurs Mama Fit – Baby mit!



Persönliche Daten:

Name: _____ Vorname: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefonnummer: _____ Geb.datum: _____

E-Mail: _____

* Ich bin Mitglied im SV Hahn

* Ich bin kein Mitglied im SV Hahn

Entbunden am: _____ (keine weiteren Daten des Babys erforderlich)

** Zutreffendes bitte ankreuzen!*

Kurs	Beginn	Zeit und Dauer	Kosten
Mama Fit – Baby mit	02.05.2016	Montags 10.30 – 12.00 Uhr (10 x 90 min.)	SV-Mitglied: 60,00 € Nichtmitglied: 80,00 €

Kursort: Gymnastiksaal Sportpark Hahn

Datenschutzerklärung

Die Informationen zum Kurs sowie die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an. Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und ausschließlich innerhalb der Teilnehmerverwaltung des Kurses Verwendung finden.

.....
Datum

.....
Unterschrift

**Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Ihr SV Hahn**

Sportverein Hahn e.V.
Wilhelm-Weingärtner-Str. 4
64319 Pfungstadt/Hahn

Gläubiger Identifikationsnummer:
DE63ZZZ00000333388

SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz: Mitglieds-Nr.

Datum Beginn: 02. Mai 2016

Kursgebühr: _____ Euro

Ich ermächtige den Sportverein Hahn e.V. mit Sitz in Pfungstadt/Hahn, die Kursgebühr von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sportverein Hahn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Angaben zum Kontoinhaber:

Name, Vorname: _____

Bankverbindung: _____

IBAN: _____

BIC/SWIFT: _____

.....
Ort/ Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

Sportverein Hahn e.V.
Sportpark Hahn
Wilhelm-Weingärtner-Str. 64319 Pfungstadt/Hahn
E-Mail: geschaeftsstelle@svhahn.de
www.svhahn.de



Neues Kursangebot: "Mama fit - Baby mit"

Für frisch gebackene Mütter bieten wir - **jetzt neu** - ein speziell abgestimmtes Sport- und Bewegungsprogramm an!

Ziel ist die Förderung der Regeneration, Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie ein gutes Körpergefühl. Im Gegensatz zu herkömmlichen Kursen wird hier auf die speziellen körperlichen Besonderheiten Rücksicht genommen und eingegangen.

Da besonders Mama´s im Alltag oft zu kurz kommen, ist dies ein Kursangebot, welches jede Mama fit macht und keinen Babybetreuungs-Stress aufkommen lässt, denn **die Babys dürfen mit dabei sein**. Neugeborene bis krabbelnde Babys können mitgebracht werden.

Ein unkomplizierter Weg, nach der Schwangerschaft wieder in Schwung zu kommen. Denn: „Mama fühlt sich wohl, dann tut es Baby auch“.

Inhalte

- Natürliche Rückbildungsprozesse u. Formen der Unterstützung
- Adäquates Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
- Bodyforming- und Fitnessstraining
- Atem- und Entspannungstraining

Vorteile

- Keine Babybetreuung notwendig
- Kennenlernen von anderen Mama´s denen es genauso geht wie mir
- Sozialer Kontakt mit anderen Babys für mein Kind
- Jeder kann mitmachen, der Fitnesslevel wird angepasst

Start: Montag, 02.05.2016 von 10.30 - 12.00 Uhr

Wo: Gymnastiksaal Sportpark Hahn

Kosten: 60,00 Euro für Mitglieder / 80,00 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldungen finden Sie im Internet unter www.svhahn.de - Download - oder im Sportlereingang.

Gerne stehen wir Ihnen auch für Rückfragen zur Verfügung: 06157 - 8071112 oder per Mail unter Turnen@svhahn.de