



Bootshaus, Am Alten Friedhof 1
49808 Lingen
www.lingener-rg.de
info@lingener-rg.de

Anmeldung Gesundheitskurs

Hiermit melde ich mich für den Gesundheitskurs:

.....(Kursname)

bei der Lingener Rudergesellschaft, beginnend ab (Kursbeginn), an.

Der Kurs umfasst Einheiten je 3,50 € = € (Einzugsbetrag).

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Tel.Nr. :

E-Mail: Fax. Nr. :

Straße : PLZ/Ort:

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die LRG widerruflich, die von mir zu entrichtende Kursgebühr in Höhe von€ (Einzugsbetrag) bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LRG auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Bank : Kontoinhaber:.....

IBAN:

BIC:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine Teilnahme am o.g. Kurs. Des Weiteren erkläre ich mich einverstanden, dass der Verein die von mir gemachten Angaben im Rahmen der Mitgliederverwaltung speichert, sie aber nur für vereinsinterne Zwecke nutzt.

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift des Kursteilnehmers

Kursbeschreibung

Präventions- und Gesundheitskurse bei der LRG

Fitness 55 plus (für Frauen) – dienstags 16:15 – 17:30 Uhr

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Entspannung werden in diesem Kurs gefördert. Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Tanz und Bewegung mit Musik
- effektives und funktionelles Gelenktraining
- gezieltes Muskelaufbautraining
- Sturzprophylaxe
- Atem- und Entspannungsübungen

Fitness 55 plus (für Männer) – dienstags 19:00 – 20:00 Uhr

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Entspannung werden in diesem Kurs gefördert. Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Tanz und Bewegung mit Musik
- effektives und funktionelles Gelenktraining
- gezieltes Muskelaufbautraining
- Sturzprophylaxe
- Atem- und Entspannungsübungen

BBR-Fitnesstraining (für Frauen) – dienstags 17:45 – 18:45 Uhr

Ein effektives, funktionelles Aufbautraining für Beckenboden- und Bauchmuskulatur in Kombination mit Rückentraining.

Die Beckenbodenmuskulatur hat eine Schlüsselposition im Bewegungssystem des menschlichen Körpers. Der Aufbau und die Kräftigung der Beckenbodenmuskeln in Kombination mit der Rumpfmuskulatur, dazu ein gezieltes Faszientraining, abgerundet durch Atem- und Entspannungsübungen, lassen dieses Fitnessangebot zu einem individuellen, vielfältigen und rundum effektiven Training werden.

Reha-Sport (für Männer & Frauen) – dienstags 10:00 – 11:00 Uhr

Bei diesem Kursangebot findet funktionelle Gymnastik, abgestimmt auf die Belange der einzelnen Teilnehmer/innen, statt. Ziel des Kurses ist die Verbesserung und Förderung der physischen Leistungsfähigkeit.

Hinweis: *Dieser Kurs ist bedarf einer Genehmigung der Krankenkasse, d.h. es ist eine ärztliche Verordnung für die Kursteilnahme erforderlich! Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.*