



„Bewegen statt Schonen“ (Ganzkörperkräftigungsprogramm)



Einladung für den Kurs

- Treffpunkt:** Annaberg-Buchholz, OT Buchholz
Schlettauener Straße 7, Turnhalle der Oberschule „J. H. Pestalozzi“
- Parken:** Parken in der Umgebung möglich
- Erster Treff:** **17.15 Uhr**
(hinterer Eingang Turnhalle)
- Weitere Termine:** jeweils freitags, Beginn 17.30 Uhr, Ende ca. 19.00 Uhr,
die genauen Termine werden in der ersten Stunde abgesprochen
- Mitbringen:**
- größeres Handtuch (zum Auflegen auf die Matte)
 - bequeme Sportkleidung, die Bewegungsfreiheit gewährleistet
 - stabile Socken, da ohne Schuhe gearbeitet wird
 - Durstlöscher (Mineralwasser oder Fruchtschorle - ohne Zucker)
 - Gute Laune und ein eiserner Wille
- Bei Verhinderung:** - Anruf / SMS an Elke: 0162/5327566 oder über einen Kursteilnehmer
- AOK-Versicherte:** • Bitte „Gutschein für Gesundheitsangebot - Muskel-Skelettsystem“
mitbringen
- Versicherte
anderer
Krankenkassen:** • Bitte vor Beginn eine Teilnahmebescheinigung von der Kasse abholen
- Kursgebühr:** • **75,00 EUR** – bitte überweisen an
Kontoinhaber: TSV 1847 Buchholz e.V.
Erzgebirgssparkasse
IBAN: DE03 8705 4000 3330 0004 13
BIC: WELADED1STB
- Arzt-Check:** Hat der Arzt für eine Teilnahme an diesem Kurs das OK gegeben?

Bitte folgende Hinweise beachten:

- Bitte dem Kursleiter sofort mitteilen, wenn während des Kurses gesundheitliche Probleme auftreten.
- Die Teilnahme an diesem Kurs geschieht auf eigene Verantwortung.
- Wer sich in ärztlicher Behandlung befindet, bitte den Arzt über die Teilnahme informieren.
- Wir sind ZPP-präventionsgeprüft und gelistet.
Bei einer Teilnahme von mindestens 80 % gibt es eine entsprechende Bescheinigung von uns.
- Versäumte Stunden können im Anschluss innerhalb von 3 Wochen nachgeholt werden.

Kontakt:

TSV 1847 Buchholz e.V. · Elke Nave
Meisterstraße 6 · 09456 Annaberg-Buchholz
Telefon 03733/690013, Fax 03733/690099
E-Mail: aero-gym@gmx.net