

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Kurs „Indoorcycling für Einsteiger“ verbindlich an.
Für den Fall, dass ich doch nicht teilnehmen kann, werde ich frühzeitig absagen, damit eine andere Person nachrücken kann.

Vorname, Name

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon

Zutreffendes bitte ankreuzen!

- FitKom-Mitglied
- Spvgg-Mitglied
- Gast

Datum

Unterschrift

Gebühr bei Anmeldung bezahlt! _____

Datum

Anmeldung wurde angenommen von:

Unsere Öffnungszeiten

Mo, Mi: 8:00 Uhr - 23:00 Uhr
Di, Fr: 7:00 Uhr - 22:00 Uhr
Do: 8:00 Uhr - 22:00 Uhr
Sa., So und Feiertag 9:00 Uhr - 20:00 Uhr

Kinderbetreuung

Di., Mi., Fr. 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Unsere Partner

alwa

meine-krankenkasse.de



Unsere Vereins-App



**SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.**



GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Indoorcycling

für

Einsteiger

FitKom



Spvgg Besigheim e.V.

FitKom

Jahnstr. 9

74354 Besigheim

Tel.: 07143- 4099316

Fax.: 07143- 963281

www.fitkom-besigheim.de

fitkom@spvgg-besigheim.de

Indoorcycling für Einsteiger

Indoorcycling ist ein Gruppentrainingsprogramm mit Musik, bei dem auf stationären und sehr gut einstellbaren Fahrrädern das Herz-Kreislaufsystem und die Ausdauer effektiv trainiert werden.

Durch den Polar H7 Brustgurt wird die Herzfrequenz angezeigt und vom Trainer während des gesamten Trainings kontrolliert.

Somit ist dieser Kurs gerade auch für Anfänger, nach einer Reha-Maßnahme oder Herzsportgruppe, zur Gewichtsreduktion und bei Gelenksbeschwerden hervorragend geeignet.

INHALT:

-Angeleitetes Training mit individueller Ziel-Herzfrequenz und mit verschiedenen Intensitäten, um die Trainingsziele zu erreichen.

- farblich gekennzeichnete Herzfrequenzbereiche

-Motivation durch Anzeige des Kalorienverbrauchs

-Am Ende des Trainings sieht die Gruppe eine Zusammenfassung ihrer Gesamtleistung und eine persönliche Trainingszusammenfassung.

Das Brustgurtsystem muss zu Beginn des Kurses einmal käuflich erworben werden.

- Kursleiterin:** Evelyne Groebel
Indoorcycling Instruktor und
Physiotherapeutin
- Kurszeit:** Donnerstags von
10.45 – 11.30 Uhr
5 Termine
- Beginn:** Donnerstag, 5.11.2020
- Wo:** FitKom der Spvgg Besigheim
Jahnstr. 9
- Kosten:** Mitglieder Spvgg 30,00 Euro
Gäste 40,00 Euro
- Voraussetzung:** Besitz H 7 Pulsfrequenzmesser
(aktueller Kaufpreis 49,00 €)
- Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung,
Handtuch, Trinkflasche
- Hinweis:** In den Ferien findet der Kurs
nicht statt.

Für FitKom-Vertragsmitglieder ist der Kurs frei!

**Anmeldung ist jedoch unbedingt
notwendig!**

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt. Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom. Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

Teilnehmerzahl: Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen (max. 15 Personen) erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

Verschiedenes: Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

Gültigkeit: Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

(Unzutreffendes bitte streichen)