**Anmeldung Gesundheits- und Fitness-Tag des TV 1868 Burghausen e. V.**

**Kurs: „Bodyworkout“**

**Ort: Turnhalle St. Johann, Tittmoningerstraße 8, 84489 Burghausen**

**Kursdauer: 10:30 bis 12:30 Uhr bzw. 13:00 bis 15:00 Uhr**

Der Kurs „Bodyworkout“ ist ein Einsteigerkurs, in dem Interessierte das Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht näher gebracht werden soll. Bei dieser Sportart steht die Steigerung der Kraft-Ausdauer im Vordergrund. Ziel des Kurses ist es potentiell Interessierte die Grundlagen des Trainings zu vermitteln und sie über die Risiken bei falscher Durchführung der Übungen aufzuklären.

Um ein fachgerechtes Training mit sachlicher Anleitung produktiv durchführen zu können, ist die **Zahl der Kursteilnehmer auf 12 limitiert. Das Mindestalter für die Kursteilnahme beträgt 16 Jahre.**

Wir möchten Sie zudem darauf hinweisen, dass dieser Kurs für Rehabilitationsmaßnahmen (z. B. nach Bandscheibenvorfällen, Muskel- und Sehnenverletzungen oder Knochenbrüchen) **NICHT** geeignet ist!

Sollten Sie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder epileptischen Anfällen leiden, müssen wir Ihnen leider ebenfalls an der Teilnahme dieses Kurses abraten, da Ihnen sonst mögliche Komplikationen hinsichtlich dieser Erkrankungen entstehen könnten!

**Die Teilnahme an diesem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung, Details hierzu finden Sie auf der nächsten Seite beim Punkt „Haftungsausschluss“. Wir bitten um Ihr Verständnis.**

Bitte bringen Sie für das Training folgende Utensilien mit:

* Sportklamotten
* Turnschuhe
* Handtuch zum Unterlegen
* Getränk (empfohlen werden 1,5 L Wasser)
* Optional Fahrradhandschuhe zum Schutz gegen Hautabreibungen

Sie haben zudem die Möglichkeit unsere Sanitärräume vor dem Training zum Umziehen und im Anschluss an den Kurs zum Waschen/Duschen zu nutzen. Unsere Übungsleiter werden Sie vor Trainingsbeginn zu diesen führen.

Auf der folgenden Seite finden Sie das Anmeldeformular.

Bitte füllen Sie es per Hand oder am PC aus und schicken Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular an folgende E-Mail-Adresse: **felix.rettenwander@kraftsport-tv1868.com.de**

Sie erhalten von uns schnellstmöglich ein Feedback zu Ihrer Anmeldung.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie am Kurstag bei uns begrüßen dürften.

Mit sportlichem Gruß



Ihr Felix Rettenwander

Kommissarischer Abteilungsleiter Kraftsport

TV 1868 Burghausen e. V.

Stellvertretend für die Kraftsport-Abteilung

**Anmeldedaten**

Ich möchte mich für den Kurs „Bodyworkout“ von Wählen Sie ein Element aus. anmelden.

Name/Vorname: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Geburtsdatum: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Straße/Hausnummer: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Postleitzahl/Ort: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS:**

Ich erkläre, dass ich mich zum Zeitpunkt des Kurses „Bodyworkout“ körperlich, geistig und seelisch sportgesund fühle. Die Teilnahme am Programm erfolgt auf eigene Gefahr. Mir ist bewusst, dass das falsche und unachtsame Ausführen der Übungen gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Bei Beschädigungen, Unglücksfällen jeglicher Art, Verlust, Verspätungen oder sonstiger Unregelmäßigkeiten wird seitens des Vereins keine Haftung übernommen.

Im Schadensfall werden keine Haftungsansprüche gegen den Verein TV 1868 Burghausen e.V. und den beteiligten Übungsleitern geltend gemacht.

☐ Ich habe die Informationen sorgfältig gelesen, die Risiken verstanden und möchte mich für diesen Kurs anmelden.

☐ Ich leide an keiner der auf Seite 1 genannten Erkrankungen.

☐ Sollte sich bis zum Kursbeginn etwas an dieser Tatsache ändern, werde ich

dem Ansprechpartner des TV 1868 Burghausen e. V. rechtzeitig darüber

informieren.

 ☐ Ich habe die Haftungsausschlusserklärung gelesen und erkläre mich damit

einverstanden.

Ort/Datum: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Unterschrift: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.