



## **Info zu den Kursen der Abteilung Gesundheitskurse (hier: Rückenfit)**

Stand 18.9.2023

Liebe Teilnehmer:innen der Gesundheitskurse des VBC-Haßloch,

wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und bestens informiert sind.

Wenn Sie Fragen oder ein Anliegen haben, sprechen Sie uns bitte an, wir haben immer ein offenes Ohr für Sie. Folgende Informationen haben wir zur besseren Orientierung zusammengestellt:

### **Sportliche und gesundheitliche Ziele des Kurses Rückenfit:**

**Aus gesundheitlichen Gründen und um eine Verletzungsgefahr auszuschließen, bitten wir darum, zum Kurs pünktlich zu erscheinen.**

Der Kurs ist wie folgt aufgebaut:

Warm-Up	dient dem langsamen Aufwärmen der Muskeln/Bänder und dem Schmieren der Gelenke durch Cardiotraining im aeroben Bereich
Hauptteil	Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen für den Rumpf u. die Extremitäten Rückenschule und präventive Übungen
Cool down	Dehnungs- und Entspannungsübungen Tiefenentspannung

Das Mindestalter ist 18 Jahre.

Die maximale TN-zahl beträgt 32 Personen.

### **Ort und Kurszeiten**

Turnhalle Gottlieb-Wenz-Schule,  
sonntags von 09:00 - 09:55 Uhr

### **Was soll man zum Kurs mitbringen?**

- bequeme Sportkleidung
- Sportschuhe
- Handtuch
- Getränk
- Yogamatte

### **Umkleideräume und Duschen**

Umkleideräume/Duschen sind für unsere Teilnehmer:innen vorhanden.

Bei der Nutzung der Duschräume gibt es gegebenenfalls Einschränkungen, denn die werden durch die Gemeindeverwaltung gewartet.

### **Anwesenheit**

Es wird aus versicherungstechnischen Gründen eine Anwesenheitsliste der Teilnehmer:innen geführt.

### **Versicherung**

Der Versicherungsumfang bezieht sich auf den direkten Hin- und Rückweg von Ihrer Wohnstätte und während des Kurses.

### **Wann finden keine Kurse statt?**

Während der Ferien in RLP sind die Schulen und somit auch die Hallen geschlossen und es finden keine Kurse statt. Etwaige Abweichungen und Änderungen werden rechtzeitig bekannt geben.

### **Kosten und Gebühren**

Die Gebühren betragen 104 € (84 € Jahresgebühr plus 20€ Zusatzgebühr für einen regelmäßigen Wochenkurs der Abteilung Gesundheitskurse).

Die Gebühr ist immer für ein halbes Jahr im Voraus zu entrichten.

Die jeweils aktuellen Gebühren sind in der Gebührenordnung des VBC Haßloch aufgeführt.

### **Mitgliedschaft im Verein**

Jedes Mitglied des VBC kann nach Anmeldung und Verfügbarkeit an den Gesundheitskursen teilnehmen.

### **Schnupperkurs**

Es besteht die Möglichkeit, zwei Mal nacheinander an einem Kurs kostenlos teilzunehmen. Aus versicherungstechnischen Gründen müssen die persönlichen Daten (Name, Wohnort, Geburtsdatum, Telefonnr.) erfasst werden.

### **Wertsachen und Sicherheit**

Da wir nicht die einzigen Nutzer der Halle sind, wird empfohlen, keine Wertsachen oder wichtige persönliche Gegenstände in den Umkleidekabinen zu belassen. Gerne könne Sie Ihre Sachen mit in den Übungsbereich mitnehmen und so deponieren, dass sie während der Kurse keine Einschränkung für die Teilnehmer darstellen. Der VBC übernimmt keine Haftung.

### **WhatsApp-Gruppe**

Aus datenschutzrechtlichen Gründen darf der Verein keine WhatsApp-Gruppe anbieten. Es bleibt den Teilnehmer jedoch überlassen, eine private Gruppe zu bilden, die keinen direkten Bezug zum Verein hat.

### **Fragen, Probleme?**

Bitte sprechen Sie uns an, wir kümmern uns gerne darum.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Fortschritte beim Training!

**Ihr Team von den Gesundheitskursen des VBC-Haßloch**