



Liebe Kunden,

**wir bieten ab November folgende Kurse an:**

**LaufStark – vom Gehen zum Joggen: Montags 17:00 - 18:00 oder 18:10 - 19:10  
02.11.2020 – 11.01.2021**

**Nordic Walking: Dienstags 12:00 - 13:00  
03.11.2020 – 12.01.2021**

- Je 10 aufeinander folgende Wochen á 60 Minuten für 130€
- Präventionskurse nach Paragraph 20 SGB V
- erstattungsfähig durch Ihre Krankenkasse: Je nach Kasse von 75€ bis zu 100%
- dazu legen Sie Ihrer Krankenkasse am Ende eine Teilnahmebestätigung von uns vor

Die Kurse "**LaufStark, vom Gehen zum Joggen**" und **Nordic Walking** haben ein großes gesundheitliches Potential für Jedermann: Sowohl Einsteiger als auch Erfahrene erweitern ihr Können - jeder in seinem individuellen Tempo. Durch die Kursgestaltung werden positive Effekte auf das Herz- Kreislauf-System messbar, Schmerzen reduzieren sich. Neben der Technik wird ein Repertoire an Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen präsentiert. Damit Sie auch nach dem Kurs am Ball bleiben erhalten Sie eine Anleitung zur Steuerung Ihrer eigenen Aktivität. Wenn Sie den Kurs "**LaufStark - vom Gehen zum Joggen**" absolviert haben, sind Sie in der Lage, sich selbst auf öffentliche Volksläufe vorzubereiten. Auf Anfrage richten wir für **Ihre Firma** einen eigenen Kurs ein.

### **An wen richtet sich das Angebot?**

An Personen mit Bewegungsmangel oder Interesse an dem Sport.

- Altersgruppe 18 bis 69 Jahre
- ohne akute und/oder chronische Rückenbeschwerden
- bzw. die 30 Minuten ohne hohe Schmerzlast Gehen können
- ohne schwerwiegende Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems

### **Treffpunkt jeweils 5 Minuten vor Kursbeginn:**

PhysioCity Hamburg  
Koppel 85-87  
20099 Hamburg

**Info:** [www.physiocity-hamburg.de/kurse](http://www.physiocity-hamburg.de/kurse)



Die Kursgebühr beträgt 130€. Bitte überweisen Sie diese spätestens 7 Tage vor Kursbeginn auf untenstehendes Konto. Bitte geben Sie bei der Überweisung die Kurs-ID an. Bankverbindung:  
Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE49 200 505 501 229 482 201  
BIC: HASPDEHHXXX



## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu dem folgenden Präventionskurs an (bitte ankreuzen):

### LAUFSTARK vom Gehen zum Joggen 02.11.2020 - 11.01.2021:

MONTAGS 17:00-18:00 KURS ID: LS08Mo17\_2020

MONTAGS 18:10-19:10 KURS ID: LS09Mo18\_2020

### NORDIC WALKING 03.11.2020 - 12.01.2021:

DIENSTAGS 12:00-13:00 KURS ID: NW04Di12\_2020

Die Kursgebühr beträgt 130€. Bitte überweisen Sie diese spätestens 7 Tage vor Kursbeginn auf untenstehendes Konto. Bitte geben Sie bei der Überweisung die Kurs-ID (s. oben) an. Bankverbindung: Hamburger Sparkasse

IBAN: DE49 200 505 501 229 482 201

BIC: HASPDEHHXXX

**Treffpunkt:** 5 Minuten vor Kursbeginn bei PhysioCity in der Koppel 85-87 in 20099 Hamburg.  
Wir freuen uns auf Sie!

### Teilnahmebedingungen:

1. Wenn Sie an mindestens 8 von 10 Terminen teilgenommen haben, ist der Kurs von den Krankenkassen förderfähig. Dazu reichen Sie nach Abschluss des Kurses die Teilnahmebestätigung ein, die wir Ihnen ausstellen. Sie können auch ohne Förderung der Krankenkasse teilnehmen.

2. Ausfall und Rücktritt:

Treten Sie von dem Vertrag zurück, wird die Kursgebühr gemäß §615 BGB in vollem Umfang fällig. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor, den Kurs abzusagen. Die Kursgebühr wird erstattet. Finden einzelne Termine wegen Krankheit des Kursleiters oder sonstigen vom Kursleiter nicht zu vertretenden Umständen (höhere Gewalt) nicht statt, wird der Termin nachgeholt. Der Teilnehmer ist in diesen Fällen gemäß §616 BGB nicht zur Rückforderung der Kursgebühr berechtigt.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, es sei denn es droht Gefahr z.B. durch Unwetter. Entsprechende wetterfeste Kleidung wäre mitzubringen.

3. Haftung: Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Veranstalter haftet nur für Schäden, die dem Teilnehmern im Rahmen des Kurses aufgrund grober Fahrlässigkeit oder mit vorsätzlicher Handlung entstehen.

4. Datenschutz: Mit Abschluss des Vertrages stimmen Sie der Speicherung der personenbezogenen Daten zum Zwecke der Organisation/Verwaltung und Information, gemäß den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes zu.

Mit besten Grüßen Ihr Team von

PhysioCity Hamburg

Koppel 85-87

20099 Hamburg

Tel.: 040/24 18 69 19 / Fax.: 040/24 18 69 08

[info@physiocity-hamburg.de](mailto:info@physiocity-hamburg.de) // <https://www.physiocity-hamburg.de>

---

Ort, Datum

Vorname Nachname

Unterschrift

---

Telefonnummer

email