

## Anmeldung (Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Rückenschulkurs Nr.

.....

in ..... an.

Name, Vorname: .....

Straße: .....

PLZ / Ort: .....

Tel. (privat): .....

Tel. (geschäftl.): .....

E-Mail: .....

- Ich bezahle die 120,00 Euro (Kursgebühr) + ggf. 25,00 Euro (Rücken Check-Up) bar beim ersten Rücken Check-Up/Kursabend.

.....

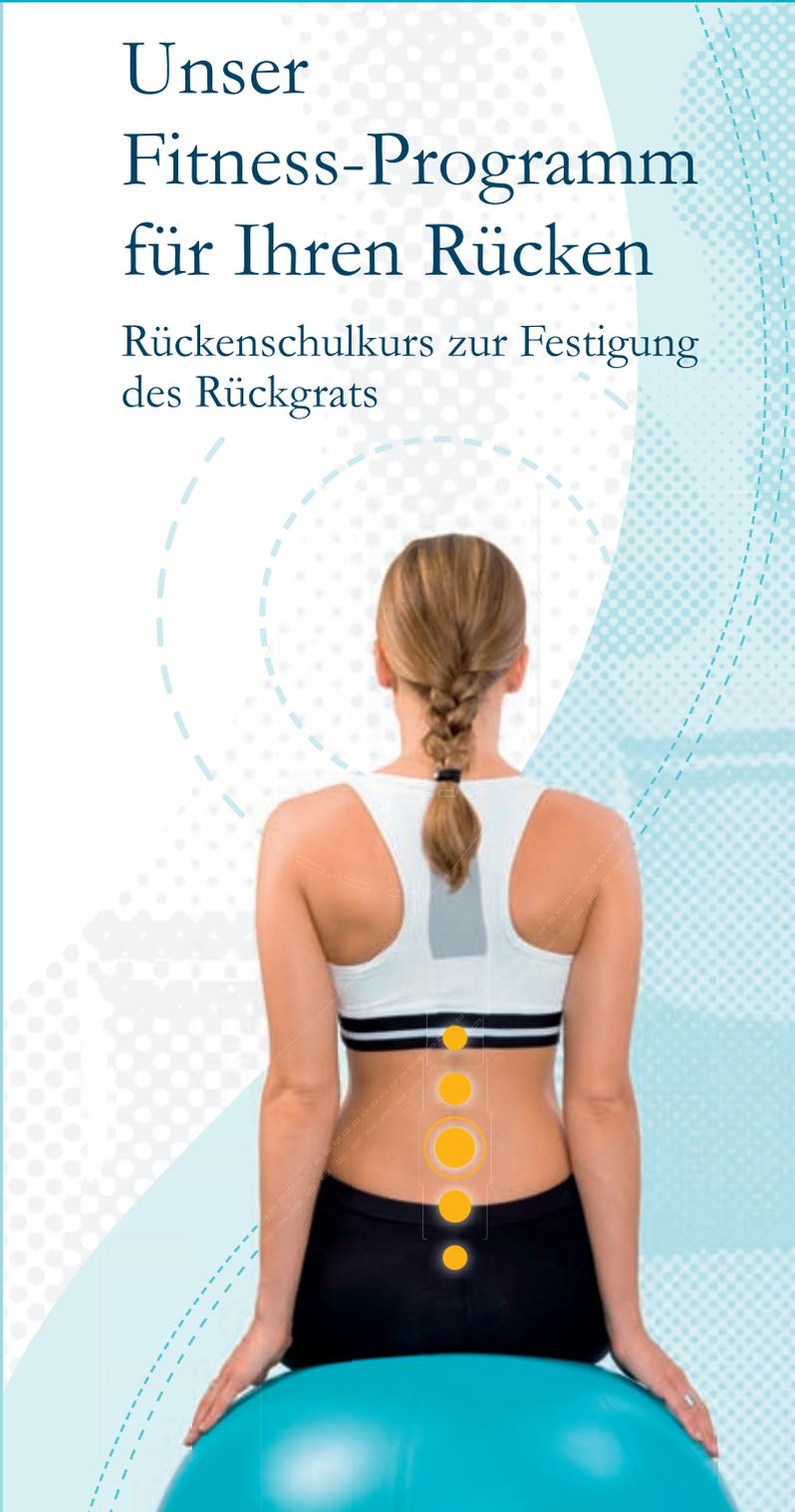
Datum / Unterschrift

Senden Sie Ihre Kursanmeldung bitte an:

.....

# Unser Fitness-Programm für Ihren Rücken

Rückenschulkurs zur Festigung  
des Rückgrats



## Anfängerkurs

- Schweizer Modell nach Dr. Brügger

- 1 Theorieabend (60 Min.)
- 1 individueller Rücken Check-Up (30 Min.)
- 9 Trainingsstunden (á 90 Min.)

In unserem Anfängerkurs erarbeiten wir mit Ihnen die Grundlagen für eine aufrechte Körperhaltung im Alltag und bei körperlichen Belastungssituationen, wie z.B. das richtige Anheben von Lasten (Getränkekiste, Wäschekorb, etc.).

Ein Rücken Check-Up ermöglicht es, die Übungen in den 10 Trainingseinheiten individuell auf Ihren Rücken einzustellen.

Das Trainingsprogramm, besteht aus den Übungen der sogenannten „glorreichen Sieben“ (Schweizer Modell nach Dr. Brügger). Das regelmäßige Training hilft Ihnen, Beschwerden an der Wirbelsäule (Bandscheiben) vorzubeugen. Es kann aber auch als Begleitung zur bestehenden Rückentherapie angewendet werden oder im Anschluss an eine Therapie zur weiteren Festigung Ihres Gesundheitszustandes.

**Der Anfängerkurs kostet: 145,- Euro**

## Aufbaukurs/Trainingsgruppe

- 10 Trainingsstunden (á 60 Min.)

In unseren Aufbaukursen dürfen Sie die Übungen aus dem Anfängerkurs weiter vertiefen, um Ihre erarbeitete aufrechte Körperhaltung zu trainieren.

Zudem wird Ihr Trainingsprogramm um neue individuelle Übungen erweitert.

**Der Aufbaukurs kostet: 100,- Euro**

### Kostenerstattung

Nach §20 des Sozialgesetzgebungsbuches unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen Präventionsmaßnahmen. D.h., Sie haben als Mitglied 1 x pro Jahr Anspruch auf eine bezahlte Präventionsmaßnahme. In diesem Fall würden Ihnen 80% der Kosten von Ihrer Krankenkasse erstattet werden.

Falls Sie Fragen zum Thema Kostenerstattung haben, können Sie sich an uns wenden. Wir beraten Sie gerne.

### Stornierung der Kursanmeldung

Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss berechnen wir 50% der Kursgebühr.

Bei Rücktritt nach dem Kursbeginn kann eine Rückzahlung der Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 Euro nur erfolgen, wenn der reservierte Platz durch einen Teilnehmer von der Warteliste in Anspruch genommen werden kann.