



Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag

Ich möchte GuFIT, den Gesundheits- und FitnessTreff der TSG nutzen. Ich bin TSG Mitglied und erkenne die Satzung der TSG an. Der Abteilungs- und Nutzungsbeitrag richtet sich nach der jeweils gültigen Beitragsordnung. Die TSG-Satzung, die Beitragsordnung und die Nutzungsbedingungen liegen in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus und sind im Internet unter www.tsg-sprockhoevel.de zum Download freigegeben.

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____ E-Mail: _____

Hiermit melde ich mich für folgende(s) Angebot(e) an:

KraFit (Kraft-Fitness am Gerät)

Jugendliche/Erwachsene € 30,00 (monatlich)

Aufnahmegebühr € 15,00 (einmalig)

Die Aufnahmegebühr beinhaltet ein Leistungspaket aus: Anamnese-Bogen, Fitness-Test, Beratung und Trainingsempfehlung durch geschultes Fachpersonal.

GuFi (Gesundheit und Fitness Kurse)

Jugendliche/Erwachsene € 20,00 (pro Monat)

Die Mitgliedschaft in der TSG, in der Abteilung GuFi und die Nutzung des KraFit-Bereiches sind zeitlich unbefristet, wenn eine Befristung nicht ausdrücklich vereinbart ist. Eine Kündigung der Vereins-/Abteilungsmitgliedschaft oder der KraFit-Nutzung ist mit einer Frist von 4 Wochen jeweils zum Quartalsende möglich. Die Kündigung erfolgt grundsätzlich schriftlich. Die Nutzung des KraFit-Bereiches ist ab 16 Jahren zulässig. Der Erziehungsberechtigte erklärt dazu mit seiner Unterschrift sein Einverständnis.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

(bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)

► Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für den TSG GuFIT von meinem Konto abzubuchen.

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei Geldinstitut _____ Konto-Inhaber _____

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

Der Beitrag soll monatlich abgebucht werden.

Der Beitrag soll quartalsweise abgebucht werden.

Der Beitrag soll jährlich abgebucht werden, die Aufnahmegebühr entfällt und ich erhalte einen jährlichen Rabatt von 20,00 €.

Bearbeitungsvermerk Geschäftsstelle

Vertragsnummer

Mitgliedsnummer

Bitte schicken Sie Ihren Aufnahmeantrag an: **TSG 1881 Sprockhövel, Geschäftsstelle, Im Baumhof 15, 45549 Sprockhövel**



Planen Sie hier Ihre Fitness.
Und mit uns Ihre Finanzen.

Gut. Fit. Mit Ihrer



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30 - 09.30 IB Wirbelsäulengymnastik	8.30 - 09.30 IB Wirbelsäulengymnastik		9.00 - 10.00 Pilates BB	8.30 - 09.30 Fatburner Mix
9.30 - 10.30 IB Wirbelsäulengymnastik	9.30 - 10.30 Pilates	9.30 - 10.30 Rücken Fit	10.00 - 11.00 BOP	9.30 - 10.30 Rücken Fit
10.00 - 11.00 Rücken Fit	9.30 - 10.30 IB Fit for Fun	10.30 - 11.30 Fatburner Mix	11.00 - 12.00 Core, Flexi & Jump	
	10.30 - 11.30 BOP			
	15.30 - 17.00 IB Osteoporose Prävention		15.30 - 16.30 LS Wassergymnastik	
	16.25 - 17.55 PR Hatha Yoga Anfänger			16.00 - 17.00 Core, Flexi & Jump
17.30 - 18.15 LS Aqua Jogging	17.00 - 18.00 IB WS-Schongymnastik	17.00 - 18.00 GH Frauengym 40+		17.00 - 18.00 Cross Country Cycling
17.45 - 19.00 GH Mod Ausdauertraining	17.00 - 18.00 Core, Flexi & Jump	18.00 - 19.00 GH Fit mit Hit		
18.15 - 19.00 LS Aqua Fitness	18.00 - 19.30 PR Hatha Yoga Erfahrene	18.00 - 19.00 BauchEx & RückenFlex		
17.30 - 18.30 Step Aerobic	18.15 - 19.15 BOP	19.00 - 20.00 GH Pilates		
18.30 - 19.00 Bauch Spezial	19.30 - 21.00 PR Hatha Yoga Anfänger	19.00 - 20.00 Step Aerobic	19.30 - 21.00 Step'n Style	
19.00 - 20.00 Fatburner Cycling	19.30 - 20.30 Power Mix	19.15 - 20.30 HS Tanzen und mehr		
20.15 - 21.15 Power Cycling	20.30 - 21.00 Relax & Stretch	20.15 - 21.30 Cycling & Stretch		

Fitness für
Ihre Finanzen.

Kompetenz
in Ihrer Nähe.

Wir sind für Sie da:

Montag und Donnerstag
08:30 – 20:00 Uhr

Dienstag
08:30 – 16:00 Uhr

Mittwoch und Freitag
08:30 – 13:00 Uhr

24Std. Selbstbedienungsservice

Deka
Investmentfonds

LBS

S Leasing

PROVINCIAL
Die Versicherung der Sparkassen

S Immobilien

S Sparkasse
Sprockhövel

Wirbelsäulengymnastik	Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Übungen zur Mobilisation.
Osteoporose Prävention	Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation zur Bewegungserhaltung
Fit for fun	Verbesserung des Bewegungsverhaltens durch wirbelsäulenschonende Übungen
Rücken Fit	Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining für eine stabile und ausgeglichene Rumpfmuskulatur
BauchEx & RückenFlex	Intensives Workout für Bauch- und Rückenmuskulatur
Bauch Spezial	Powerkraftraining für die Bauchmuskeln
BOP	Figurtraining gegen die Problemzonen Bauch, Oberschenkel, Po [BOP] auch mit Einsatz von Kleingeräten
Pilates	Muskelkräftigung aus der Körpermitte, Verbesserung der Atmung und Körperwahrnehmung
Fit mit Hit	Kräftigungs- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper
Core, Flexi & Jump	Koordinations- und Schnellkrafttraining, sowie Stabilisation des Körperkerns (Core) mit den Trendsportgeräten Jumper und Flexibar
Power Mix	Einfache Aerobic-Schrittkombinationen mit variablem Einsatz von Kleingeräten und Steps
Fatburner Mix	Einfache Aerobic-Schrittkombinationen im Grundlagenausdauerbereich mit anschließenden Kräftigungsübungen [60-75% HFmax]
Tanzen und mehr	Tänze aus verschiedenen Bereichen (Jazz, Theater, Afro etc.), Bewegung und Körperwahrnehmung für Frauen
Frauengym 40+	Leichte Gymnastik- und Dehnübungen für Frauen ab 40 [besonders geeignet für Sporteinstiegerinnen]
Mod Ausdauertraining	Moderates Ausdauertraining für Menschen mit Krebs- und anderen Erkrankungen.
Step Aerobic	Choreographiestunde aus Step-Aerobic-Grundschrritten
Step'n Style	Einfache Step-Aerobic-Schrittkombinationen mit anschließenden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Stretching und Entspannung [90 min]
Fatburner Cycling	Cycling in überwiegend flachem Gelände mit leichten Bergfahrten [60-75% HFmax]
Power Cycling	Cycling mit Flach- und Bergfahrten plus Sprints [65-85% HFmax]
Cross Country Cycling	Cycling in allen Geländeformen, Runnings, Jumps und Sprints [65-85% HFmax]
Hatha Yoga Anfänger	Eine jahrtausende alte Lebensphilosophie, die durch einfache Bewegungen die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele entstehen lässt
Hatha Yoga Erfahrene	Dieses Angebot baut auf den Anfängerkurs auf.
Relax & Stretch	Entspannungs- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper
Aqua Jogging	Jogging in tiefem Wasser schwebend nach Musik, mit Belt (Gürtel) für eine aufrechte Körperhaltung
Aquafitness	Kraft-, Konditions- und Lymphdrainagetraining in stehtiefem Wasser mit speziellen Kleingeräten
Wassergymnastik	Gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining im Wasser – Präventionskurs

TSG-Beitrittserklärung

Beitrittserklärung Ummeldung bei Fachsportartwechsel
 Änderungen von Adresse oder anderen Daten

Name u. Vorname des Antragstellers: _____
(nur bei Minderjährigen)

Beitrittserklärung zur TSG (für Einzelpersonen und Familien):
Ich/wir treten der Turn und SportGemeinschaft 1881 Sprockhövel e.V. bei

(Familien-) Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____ Beitrittsdatum: _____

Telefon: _____ Email: _____ Unterschrift: _____

Weitere Familienangehörige/Haushaltsangehörige:

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Beitrittsdatum: _____

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Beitrittsdatum: _____

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Beitrittsdatum: _____

Anmeldung als aktives Mitglied zur Abteilung
 (eventuell wird ein Abteilungsbeitrag oder eine Umlage gemäß Abteilungsordnung erhoben)

Name, Vorname: _____ Fachsportart: _____ Beitragsgruppe: _____

Name, Vorname: _____ Fachsportart: _____ Beitragsgruppe: _____

Name, Vorname: _____ Fachsportart: _____ Beitragsgruppe: _____

Name, Vorname: _____ Fachsportart: _____ Beitragsgruppe: _____

Lastschriftermächtigung
 Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. für die o. g. Kurse die Gebühren einzuziehen vom Konto:

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei Geldinstitut _____ Konto-Inhaber _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

Die hier angegebenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und unterliegen dem Datenschutz. Sie werden edv-technisch weiterverarbeitet. Bitte kopieren Sie Ihre Anmeldung und schicken Sie das Original an: **TSG 1881 Sprockhövel, Geschäftsstelle, Im Baumhof 15, 45549 Sprockhövel**
 Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.
 Tel. 02324 597984 | Fax 02324 685224 | Email: kurse@tsg-sprockhoevel.de | www.tsg-sprockhoevel.de