

TSV Wendlingen 1920 e.V.

Datum: am 14.11.2022 um 19:30-20:30

Titel: Funktionelle Gymnastik (FG22-02)

Kursbeschreibung:

Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv

In diesem Kurs werden gymnastischen Übungen zur Kräftigung, Dehnung bzw. Entspannung der Muskulatur, bei der Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet werden gemacht.

80-100% Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Da dieser Kurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert ist, übernehmen die Krankenkassen zwischen 80 und 100% der Kurskosten.

ZPP-Kurs-ID: KU-BE-PUBQHQ

Kursgebühren für 10 KE

TSV-Mitglied: 30 Euro

NICHT-TSV-Mitglied: 50 Euro

mit **ZPP Zertifikat** für Einreichung bei der Krankenkasse: 80 Euro (bitte kontaktieren Sie die Geschäftsstelle)

Bitte Beachten:

Um die Kursgebühren als TSV-Mitglied in Anspruch zu nehmen bitte als interner Teilnehmer anmelden.

Die Bezahlung erfolgt per Sepa-Mandat, sollte eine andere Zahlweise gewünscht sein, muss die Anmeldung über unsere Geschäftsstelle erfolgen.

Mindestteilnehmerzahl: 5

Teilnahmevoraussetzungen / Hygienevorschriften

- Es gelten die tagesaktuellen Richtlinien der Corona-Verordnung der Stadt Wendlingen am Neckar.
- Ein Mindestabstand während der Trainings- und Übungseinheit sind einzuhalten.
- Nur wer gesund ist darf trainieren! Personen (auch mit leichten) Symptomen bleiben Zuhause.
- Alle Teilnehmer müssen pünktlich - auf keinen Fall zu früh - zum Training erscheinen. Nach Beendigung des Trainings ist die Sportstätte umgehend zu verlassen.
- Umkleiden und Duschen dürfen wieder benutzt werden. Es ist jedoch sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann. Der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.
- Bis zum Erreichen der Trainingsfläche muss ein geeigneter Mund-Nasen-Schutz getragen

TSV Wendlingen 1920 e.V.

werden. Zum Sporttreiben in der Sporthalle darf dieser abgelegt werden.

Trainer: Andy Herzog und Elke Bechtle
