



Kooperationsprogramm

SG Hemsbach & TV Hemsbach



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Beide Kooperationsvereine haben über das Kursprogramm hinaus eine Vielfalt an Sportangeboten für jedes Alter und Geschlecht, vom Freizeitsport bis zum Leistungssport.

Unser Trainer und Übungsleiter sind qualifiziert und besuchen regelmäßig fachspezifische Fortbildungen.

SG Hemsbach
www.sghemsbach.de



TV Hemsbach
www.tvhemsbach.de



Viele der ausgeführten Kursangebote sind qualitätsgeprüft und wurden mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“, „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Präventionsgeprüft“ ausgezeichnet.



Gemeinsame Kursangebote ab September 2017

Sportgemeinde (SG) Hemsbach, Turnverein (TV) Hemsbach

Liebe Sporttreibende, liebe Sportinteressierte,

wir freuen uns, Ihnen als Kooperationsvereine SG Hemsbach und TV Hemsbach unser zweites gemeinsames Kursprogramm vorstellen zu können.

Es ist prall gefüllt mit attraktiven Sportangeboten aus den Bereichen Gesundheits- und Fitnesssport, sowie mit Kursen zur aktiven Entspannung und ausgewählten fachsportlichen Angeboten.

Alle Mitglieder der beiden Kooperationsvereine können zu den gleichen günstigen Mitgliederkonditionen an den Kursangeboten des anderen Vereins teilnehmen.

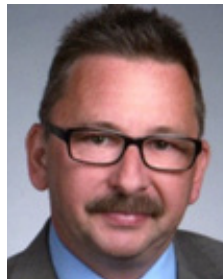
Machen Sie mit – Fitness und Bewegungsspaß garantieren Lebensfreude.

Wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen uns auf Sie!

Herzlichst



Roland Heinzlbecker
1. Vorsitzender
SG Hemsbach



Andreas Bonk
1. Vorsitzender
TV Hemsbach

Informationen zur Kursanmeldung

Die Anmeldung zu einem Kursangebot nehmen Sie jeweils bei der Geschäftsstelle des Vereins vor, der den von Ihnen gewählten Kurs anbietet.

In einzelnen Fällen kann die Anmeldung bei einer Kontaktperson erfolgen, die beim jeweiligen Kursangebot benannt ist.

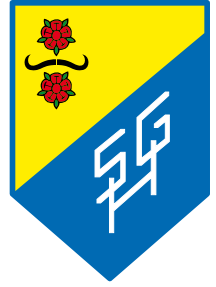
Als Vereinsmitglied eines Kooperationsvereines wird Ihnen stets nur die Kursgebühr für Mitglieder berechnet.

Falls Sie kein Mitglied in einem der beiden Kooperationsvereine sind, sind Sie natürlich ebenfalls recht herzlich als Teilnehmer an den Kursen willkommen. Für Sie gelten die bei den Kursbeschreibungen jeweils angegebenen Kursgebühren für Nichtmitglieder.

SEPA:

Sie erhalten durch die jeweilige Kursleitung ein Anmeldeformular mit einer Einzugsermächtigung.

Als Kursteilnehmer sind Sie während der Übungsstunden über den jeweils kurs anbietenden Verein in der ARAG Sportversicherung versichert. Wenn Sie für Ihre Krankenkasse eine Teilnahmebestätigung über Ihren Kursbesuch benötigen, so wenden Sie sich jeweils an den entsprechenden Übungsleiter. Eine Bescheinigung darf nur für Kurse ausgestellt werden, wenn Ihre Anwesenheit bei mindestens 80 % der Kursstunden liegt und diese von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen anerkannt sind.



SG Hemsbach Kursangebote

*Kooperationskursangebote ab September 2017
im SG sporTreff, Am Hinterrot 4, Hemsbach*

SG-1 Beckenbodentraining für Frauen

Das beste Training für die Hängematte im Unterbauch
in Theorie und vor allem Praxis

ÜL: Anja Sickinger

Zeit: Mo 9.30 - 10.30 Uhr

Preis: 10-Wochen-Kurs inkl. Kursmaterial

SG-Mitglieder 55€ / Nichtmitglieder 65€

Anmeldung und Info unter 06201 - 986919 und bei Anja Sickinger

E-Mail: anja.sickinger@sghemsbach.de

SG-2 Piloxing!

- Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervalltraining mit kraftvollen Bewegungen aus dem Boxen und ruhigeren Bewegungen aus dem Pilates.
- Steigert die Ausdauer
- Geeignet für Sie und Ihn

ÜL: Isabel Moritz

Zeit: Do 20.30 - 21.30 Uhr

Preis: 10-Wochen-Kurs / Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 55€

Anmeldung und Info unter 06201 - 42808

E-Mail: geschaeftsstelle@sghemsbach.de

isabel.moritz@sghemsbach.de

„Piloxing Special“- eine Kurzveranstaltung an einem Samstag, wird immer rechtzeitig über die SG-Homepage und Presse bekannt gegeben.

SG-3 Stretching und Entspannung

- der Fokus liegt auf konzentrierten Dehnübungen, harmonischen und fließende Abläufen
- Ziel ist die Steigerung der Beweglichkeit und das Training des Fasziennetzwerkes

ÜL: Anja Sickinger

Zeit: Di 18.30 - 19.30Uhr

Preis: Zehnerkarte: Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 55€

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung und Info unter 06201 - 986919 bei Anja Sickinger

E-Mail: anja.sickinger@sghemsbach.de

SG-4 Mama Fitness - Freitag ist MamaFitness-Tag

- ganzheitliches Fitness- und Gesundheitsworkout für Frauen von Beginn der Schwangerschaft bis Ende des ersten Babyjahres

ÜL: Anja Sickinger

Zeit: Fr 09.00 -10.00 Uhr **Rückbildungsgymnastik**

10.00 - 11.00 Uhr **BBP&Baby/Schwangerengymnastik**

11.00 - 12.00 Uhr

Preis : Zehnerkarte: Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder55€

Einstieg jederzeit möglich!

Info bei Anja Sickinger, Tel. 06201 - 986919

E-Mail: anja.sickinger@sghemsbach.de



SG-5-7 Rückenfit – Fit + Gesund

- Nicht nur der Rücken selbst steht im Fokus, sondern für den Körper als Ganzes sollen Flexibilität, Stabilität, Kraft und Dynamik erhalten bleiben.
- geeignet für Sie und Ihn

SG-5 Mo 10:45 - 11:45 Uhr

ÜL: Anja Sickinger

Preis: 12-Kurs-Wochen / Mitglieder 56€ / Nichtmitglieder 77€

SG-6 Uhr Mo 19.00 - 20.00 Uhr

SG-7 Uhr Mo 20.00 - 21.00 Uhr

ÜL: Gina Kappes

Preis: 12-Kurs-Wochen Mitglieder 56€ / Nichtmitglieder 77€

Anmeldung und Info bei Anja Sickinger, Telefon 06201 - 986919

E-Mail: anja.sickinger@shemsbach.de

SG-8 Gesundes für den Rücken mit Pilates + Yoga

Der Fokus dieses sanften Trainings liegt auf der Mobilisierung der gesamten **Rückenmuskulatur**.

ÜL: Julia Scheib

Zeit: Mi 16.30 - 17.30 Uhr

Preis: 10-Wochen-Kurs / Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 55€

Weitere Informationen unter Tel. 0179 - 1459120

bei Julia Scheib, Kursleiterin oder per E-Mail: julia.scheib@sghemsbach.de

Eine Voranmeldung ist erforderlich.

SG-9 Rückenfit Fit + Gesund

ÜL: Heike Gottschlich

Zeit: Do 16.00 - 17.00 Uhr

Preis: 12-Wochen-Kurs / Mitglieder 56€ / Nichtmitglieder 77€/

Anmeldung und Info bei Anja Sickinger, Tel. 06201 - 986919 bzw.

E-Mail: anja.sickinger@sghemsbach.de

SG-10 Fit + Vital - Senioren Spezial

ÜL: Kerstin Albrecht

Zeit: Mi 10.30 - 11.30 Uhr

Preis: 10-Wochen-Kurs / Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 55€/

Inhalte und Ziele des Kurses:

- Gehirnjogging - Gedächtnisleistung verbessern
- Muskulatur und Kraft aufbauen
- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Sturzprophylaxe etc.

Weiter Informationen unter Tel. 06201 - 17336

oder per E-Mail: Kerstin.Albrecht@sghemsbach.de

Eine Voranmeldung ist erforderlich!

SG-11 Hatha Yoga

- bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl zu verbessern

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

ÜL: Stefanie Bernd

Zeit: Di 20.00 - 21.30 Uhr

Preis: Mitglieder 55€ / Nichtmitglieder 70€

Anmeldung und Info bei Stefanie Bernd, Tel. 06209 - 798984

E-Mail: stefanie.bernd@sghemsbach.de

SG-12 Pilates trifft Faszientraining

- Stärkung der Kraft, Koordination und Körperhaltung
- den Rumpf stärken, die Extremitäten beweglich halten

ÜL: Heike Dietz

Zeit: Mi 20.15 - 21.15 Uhr

Preis: Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 55€

10-Wochen-Kurs

Anmeldung und Info bei Heike Dietz, Tel. 06201 - 44805

E-Mail: heike.dietz@sghemsbach.de

SG-13 Pilates kennenlernen und aufbauen

- ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Beweglichkeit.

ÜL: Anja Sickinger

Zeit: Do 9.15 - 10.15 Uhr

Preis: Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 55€

Anmeldung und Info bei Anja Sickinger, Tel. 06201 - 986919

E-Mail: anja.sickinger@sghemsbachs.de

SG-14 SG Windelrocker

- Kinder ab dem Laufalter bis ca. 2 Jahre

- Den Kindern wird durch kleine Bewegungsstationen die Möglichkeit gegeben, frei zu experimentieren und ihre Erfahrungen zu erweitern

ÜL: Anika Hilkert

Zeit: Di 15.30 - 16.30 Uhr

Preis: Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 55€

10-Wochen-Kurs

Anmeldung und Info bei Anika Hilkert, Tel. 06201 - 4693142

E-Mail: anika.hilkert@sghemsbach.de



SG-15-16 ARTZT PT Room

- ist ein neues Trainingsraumkonzept mit individueller Anleitung und Betreuung, persönlichen Trainingsplänen und sportmedizinisch evaluierten Übungsprogrammen.

Unsere Trainingszeiten:

Zeit: **SG-15** Di 9.00 - 12.00 Uhr
ÜL: Heike Gottschlich

Zeit: **SG-16** Sa 9.00 - 12.00 Uhr
ÜL: Heike Gottschlich/ Christine Noe-Knust

Preis: Zehnerkarte: Mitglieder 60€ / Nichtmitglieder 90€

Heike Gottschlich nach Voranmeldung, Tel. 06201 - 877584
E-Mail: heike.gottschlich@sghemsbach.de



SG-17-18 Rehasport Orthopädie und bei Krebserkrankungen

Sport vom Arzt verordnet - kostenfrei

Verbesserung von Ausdauer, Kraftmobilisation, Stabilisation und Koordination gemäß. Indikation Schritt für Schritt zurück in ein bewegtes Leben.

ÜL: Anja Sickinger

Zeit: **SG-17** Di 17.30 - 18.30 Uhr

SG-18 Fr 12.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung und Info bei Anja Sickinger, Tel.06201 - 986919

E-Mail: anja.sickinger@sghemsbach.de

TV Hemsbach Kursangebote

Kooperationsangebote ab September 2017

im Studio Sportcenter, Hüttenfelderstraße 44, Hemsbach

TV-1 Chakra - Yoga

- verbindet körperliche Gesundheit und spirituelle Weiterentwicklung
- Anregung des Energieflusses im Körper, Atemtechnik und Meditation
- Skrip und Tee inklusive

ÜL: Bea Fink

Zeit : Mo 18.45 - 9.45 Uhr

Preis: Mitglieder 45€ / Nichtmitglieder 55€

max 8 Teilnehmer pro Kurs

TV-2 Yoga in den Wechseljahren

- sanfte Yoga-Übungen zum Wohlfühlen und Loslassen
- Atemtherapie und Entspannungstechniken
- Skrip und Tee inklusive

ÜL: Bea Fink

Zeit: Mo 17.30 - 18.30 Uhr

Preis: Mitglieder 45€ / Nichtmitglieder 55€

Anmeldung und Info Kurse beide für bei Bea Fink, Tel. 06201 - 9798737

TV-3 Stretching und Entspannung

- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Körpers
- Dehnungsübungen zur Lösung von Verspannungen
- Bewegungsanweisungen zur Reduzierung von Schmerzen im Alltag

ÜL: Susanne Brenneis-Sehr

Zeit: Di 9.30 - 10.30 Uhr

Preis: Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 55€

Anmeldung und Info bei Susanne Brenneis-Sehr, Tel. 06201 - 477171



TV-4 Stabil und Aufrecht

- geeignet für Personen, die unter Osteoporose leiden oder zur Vorbeugung einer Erkrankung
- gezielte Übungen zur Mobilisation oder Stabilisation der Wirbelsäule

ÜL: Annelore Palme

Zeit: Mi 9.00 - 10.00 Uhr

Preis: Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 55€

Anmeldung und Info bei Annelore Palme, Tel. 06201 - 75770

TV5-6 Tai Chi Chuan für Sie und Ihn

- sanfte Bewegungen und bewusste Atemtechniken lassen Alltag und Stress vergessen
- harmonische und fließend Bewegungen stärken den Körper und den Geist

ÜL: Reinhard Kiefer

Zeit: **TV 5** Mi 19.00 - 20.00 Uhr

TV-6 Mi 20.00 - 21.00 Uhr

Preis: Mitglieder 40€ / Nichtmitglieder 55€

Anmeldung und Info bei Reinhard Kiefer, Tel. 0152 - 54012260

TV-7 Haltungs-und Bewegungstraining für Senioren

- ein altersgerechtes Herz-, Kreislauftraining und gezielte Funktionsgymnastik für Senioren
- Schulung der Koordinationsfähigkeit, Sturzprophylaxe, Spaß an der Bewegung

ÜL: Gabi Schollmeier

Zeit: Fr 8.30 - 9.30 Uhr

Preis : Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 55€

Anmeldung und Info bei Gabi Schollmeier, Tel. 06201 - 73978

TV-8 Ganzkörpertraining - Beweglichkeit und Kraft Ausdauer -

- Low Impact Aerobic zur Koordination und zum Training des Herz-, Kreislauf Systems
- Bauch-, Rücken-, Beine- und Po Training, um den Body wieder in Form zu bringen
- gezieltes Stretching, um alle Muskelgruppen zu aktivieren, bzw. zu reaktivieren

ÜL: Gabi Schollmeier

Zeit: Fr 9.45 - 10.45 Uhr

Preis: Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 55€



TV9-10

Training für einen stabilen Rumpf I und II für Sie und Ihn

- rückengerechtes Verhalten im Alltag durch spezifisch alltagsangepasste Übungen
- Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule und der Bauchmuskulatur, Entspannung

•TV-9 Rückenfit I

Ü : Annelore Palme

Zeit: Mi 10.15 - 11.15 Uhr

•TV-10 Rückenfit ZeitPreis

ÜL: Gabi Schollmeier

Zeit: Do 18.00 - 19.00 Uhr

Preis: Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 55€



Anmeldung und Info für beide Kurse bei Gabi Schollmeier, Tel. 06201 - 73978

TV-11 Energy Danceation (gemischte Gruppe)

- ein Angebot, das pure Freude am Tanzen bereitet und die Körperwahrnehmung fördert
- ein völlig neues Körpererlebnis mit 90 Min. Spaß am Tanzen bei fetziger Musik

ÜL: Susanne Brenneis- Sehr

Zeit: Sa 11.00 - 12.30 Uhr

(wird als Workshop angeboten - bitte Termine erfragen)

Preis: 20€ / Workshop

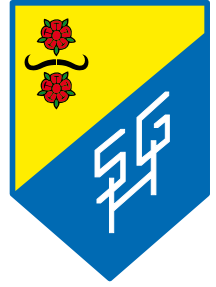
Anmeldung und Info bei Susanne Brenneis-Sehr, Tel. 06201 - 477171

**Erleben Sie den Unterschied
und genießen das gute Gefühl!**



www.texdat.de

**Kompletter Service rund um den Druck!
EinDRUCKsvoll sozial - Wir leben Integration!**



SG Hemsbach Ganzjahresangebote

- Für SG Mitglieder kostenfrei

- Nichtmitglieder zahlen 55€ für eine Zehnerkarte

Aerobic

Womens Workout

Effektives Ganzkörpertraining, teilweise mit und ohne Sportgeräte - mit garantiertem Spass- und Abwechslungsfaktor.

ÜL: Bahar Saf

Zeit: Mo 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Uhlandschule, Stettiner Straße 38

Body Toning

Ein intensives Kräftigungstraining für den ganzen Körper, mittels Physiobänder, Hanteln, Steps oder Bällen und einem Relaxteil.

ÜL: Andrea Pusche

Zeit: Di 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Uhlandschule, Stettiner Straße 38



Step-Intervall-Training

Mit stimmungsvoller Musik werden einfache und unkomplizierte Schrittfolgen erarbeitet, kombiniert mit Kräftigungsübungen.

ÜL: Andrea Pusche

Zeit: Di 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Uhlandschule, Stettiner Straße 38



Body Gym-Muskeltraining

Body Gym-Muskeltraining ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauereinheiten. Einfache Schrittfolgen und effektiven Übungen.

ÜL: Bahar Saf

Zeit: Mi 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: SG sporTreff, Am Hinterrot 4

Bauch-Beine-Po & Co

Nach einem Warm up folgt intensive Gymnastik für bestimmte Muskelgruppen. Prinzipien des Zirkel- und Satztrainings bestimmen die Intensität.

ÜL: Heike Dietz

Zeit: Do 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: SG SporTreff, Am Hinterrot 4

Functional + Core Training

Kräftigt die Tiefenmuskulatur, das Workout strafft Bauch, Beine und Po und kräftigt und stabilisiert Schultern und Rücken.

ÜL: Antonia Knust

Zeit: Do 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: SGsporTreff, Am Hinterrot 4

deepWork® (gerade Kalenderwoche)

M.A.X./Bauch-Intensiv (ungerade Kalenderwoche)

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Auf neuesten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

ÜL: Antonia Knust

Zeit: Do 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: SG sporTreff, Am Hinterrot 4



„Älter - fit bleiben“

Bewegungsstunde mit oder ohne Handgeräte.
Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

ÜL: Erika Frenzel

Zeit: Di 18.45 - 19.45 Uhr

Ort: Hebelschule, Giselherstraße 55

Fitness für Männer

Mit Funktionsgymnastik fi von Kopf bis Fuß. Entdecke Freude
in der zusätzlichen Stunde bei Volleyball für Jedermann.

ÜL : Raimund Gorman

Zeit: Mo19.30 - 21.30 Uhr

Ort: BIZ-Hallen, Silcherweg

Fitness Mix für Frauen Fit – nicht nur – für die besten Jahre!

Spaß an der Bewegung, Neues ausprobieren, eigene „Power“
spüren und Energie aufbauen, Hemmschwellen abbauen und
den Körper annehmen, wie er ist.

ÜL: Andrea Pusche

Zeit: Mi 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: SG sporTreff Am Hinterrot 4



Seniorinnengymnastik

Studien belegen es: Aktive Senioren sind gesünder!
Vorbeugung von Altersbeschwerden und Verbesserung der Lebensqualität.

ÜL: Gerti Cordes

Zeit: Mi 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Hebelschule, Giselherstraße 55

Lauf- und Walkingtreff

Mitglieder sind frei / Nichtmitglieder 50€ für 10 Stunden

- Den Alltag noch ein wenig mehr loslassen und abschalten.
Das ist Walking und zugleich Training für den Körper und die Sinne.
Einstieg jederzeit möglich

Montag: 8.45 - 9.45 Uhr **Walken**

Mittwoch: 8.30 - 9.30 Uhr **Lauf-ABC/Koordinationstraining**

Treffpunkt: Sportplatz Hüttenfelder Straße

Freitag 8.30 - 9.30 Uhr **Lauftraining im Wald**

Treffpunkt: Parkplatz Grillhütte Hemsbach

ÜL: Andrea Pusche, andrea.pusche@sghemsbach.de

TV Hemsbach Ganzjahresangebote

- Für TV Mitglieder kostenfrei

- Nichtmitglieder zahlen 55€ für eine Zehnerkarte

Body and Soul (Frauen ab 30)

- Wohlfühlprogramm für den ganzen Körper mit sanfter Low Impact Aerobic
- Muskeltraining und Entspannungsmethoden

ÜL: Beatrice Fink

Zeit: Mo 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Studio Sportcenter, Hüttenfelder Straße 44, Hemsbach

Sport und Gesundheit Ihn und Sie für

- Übungen zur Erhaltung der allgemeinen Gelenkbeweglichkeit und allgemeinen Ausdauer
- Wirbelsäulentraining, um schmerzfrei und aktiv durchs Leben gehen zu können

ÜL: Annelore Palme

Zeit: Di 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: TV Halle, Schubertweg 1, Hemsbach

Sport und Gesundheit für Sie und Ihn

- Übungen zur Erhaltung der allgemeinen Gelenkbeweglichkeit und allgemeinen Ausdauer
- Wirbelsäulentraining, um schmerzfrei und aktiv durchs Leben gehen zu können

ÜL: Birgit Kress

Zeit: Di 19.15 - 20.15 Uhr

Ort: TV Halle, Schubertweg 1, Hemsbach

Fitness für Jedermann (Männer)

- abwechslungsreiche Funktionsgymnastik, auch zur Entlastung des Rückens
- Übungen mit Kleingeräten zur Kräftigung, Dehnung und Stabilisation der Muskulatur

ÜL: Rainer Nies

Zeit: Fr 20.30 - 22.00 Uhr

Ort: TV Halle, Schubertweg 1, Hemsbach

TV Hemsbach

Nur für Mitglieder



Senioren-gymnastik (Frauen ab 70)

- schonende Allroundgymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit im Alter
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Förderung der Geselligkeit im Alter

ÜL: Gerda Nies

Zeit: Mi 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: TV Halle, Schubertweg 1, Hemsbach

Topfit und Gesund (Frauen ab 60)

- Übungen für Bauch-, Rücken – und Beckenbodenmuskulatur
- kleine Spiele zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit

ÜL: Gerda Nies

Zeit: Mi 20.15 - 21.30 Uhr

Ort: TV Halle, Schubertweg 1, Hemsbach

Infos bei TV Geschäftsstelle

Schubertweg 1
Tel. 06201 - 477186

Di: 10.00 - 12.00 Uhr
Do: 17.00 - 19.00 Uhr

E-Mail: tvh@tv-hemsbach.de
Internet: www.tvhemsbach.de

Gabi Schollmeier, Tel. 06201 - 73978
E-Mail: gabi.schollmeier@t-online.de

Info bei SG Geschäftsstelle

Hüttenfelder Straße 42
Tel. 06201 - 42808

Di: 11.00 Uhr - 12.00 Uhr
Mi: 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
Fr: 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

E-Mail: geschaeftsstelle@sghemsbach.de
Internet: www.sghemsbach.de

Anja Sickinger, Tel. 06201 - 986919
E-Mail: anja.sickinger@sghemsbach.de

Individuelle Beratung in Geschäftsstelle
Immer montags Sprechstunde
von 12.00 Uhr - 13.00 Uhr bei Anja Sickinger.



Kurs-Anmeldung

Pro Person und Verein bitte jeweils einen separaten Anmeldebogen verwenden

Ich bin Mitglied im folgenden Verein:

SG Hemsbach **TV Hemsbach** **Nicht-Mitglied**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/en Kurs/en an.

Kurs-Nr.: _____

Kurs-Bezeichnung: _____

Kurs-Nr.: _____

Kurs-Bezeichnung: _____

Name: _____

Vorname: _____

E-Mail: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Erteilung einer Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die SG Hemsbach / den TV Hemsbach widerruflich, die Kursgebühr in Höhe von _____ Euro eine Woche nach Kursbeginn zu Lasten meines Kontos einzuziehen. Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet mich nicht von dieser Zahlungspflicht. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Die dabei anfallenden Bankgebühren gehen zu meinen Lasten.

SEPA- Lastschriftmandat

Ich ermächtige die SG Hemsbach, sowie den TV Hemsbach Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem jeweiligen Verein, auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Das Belastungsdatum für den Kursbetrag ist der 15. des Folgemonats der Anmeldung, falls dies kein Werktag ist, gilt der erste darauffolgende Werktag als Belastungsdatum.

Kontoinhaber: _____

Adresse Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

Kreditinstitut: _____

BIC: _____

Datum: _____

Unterschrift Kontoinhaber: _____