



Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

Sie haben sich seit langem vorgenommen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und sich mehr zu bewegen? Wir geben Ihnen einen kleinen Motivationsschub und bieten Ihnen ab **Montag, den 13.6. und Mittwoch, ab dem 15.6.** im **Fitness Stadl Murnau**, Straßäcker 21 neue Präventionskurse an. Kursanbieter sind je nach Kurs Fitness Stadl GmbH oder der rehavital gesundheitssport e.V. in Kooperation mit Manuel Fuchs.

„Rücken und Gelenkszentrum“

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Viele kleine Muskeln, aufs Engste mit den Rippen verbunden, halten tief im Verborgenen die Wirbel im Lot und garantieren bei allen Stützfunktionen auch noch eine sensationelle Mobilität fürs Drehen, Biegen und Beugen. Genau diese Muskulatur wird bei einer guten Wirbelsäulengymnastik trainiert. Verspannungen und Bewegungseinschränkungen verschwinden oft wie von selbst. Das neue Körpergefühl hilft ihnen endlich ihren „Rückenalltag“ positiv zu bewältigen.

Kursbeginn 1: 8 Kurseinheiten
- jeweils montags von 16:30 bis 17:30 Uhr

Kursbeginn 2: 8 Kurseinheiten
- jeweils mittwochs von 9:00 bis 10:00 Uhr
- jeweils mittwochs von 17:45 bis 18:30 Uhr

Kursgebühr: 129,00 €
(Präventionskurs + 1 Monat Nutzung des gesamten Fitness-,Gymnastik und Wellnessbereiches, inkl.Trainingsplanerstellung)



**Die Kurse können ebenfalls von MITGLIEDERN gebucht werden.
Diese erhalten direkt einen Gratismonat in der laufenden Fitness Stadl Mitgliedschaft!**



**Viel Spaß bei den Kursen wünschen
Manuel Fuchs und das gesamte Fitness Stadl Team!**

Anmeldung direkt bei uns an der Fitness Stadl Theke,
Terminvereinbarung unter **08841 678 11 50** oder
per Mail: manuel@fitness-stadl.de

Adresse:
Fitness Stadl GmbH, Straßäcker 21, 82418 Murnau



Allgemeine Kursinformationen

1. Gesetzliche Krankenkassen und Förderungsvarianten im Bereich der Prävention

- a) Die Kostenerstattung für gesetzlich Versicherte beläuft sich bei regelmäßiger Teilnahme je nach Krankenkasse auf bis zu 100 % der Kursgebühren
- b) Die Anzahl der geförderten Kurse pro Jahr beträgt bundesweit 2 Kurse
- c) Bei den meisten Krankenkassen ist die Art des Kurses wieder egal
- d) Im Zweifelfall fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse vor der Kursbuchung nach
- e) Wir helfen bei der Prüfung der Förderung und können durch unsere Kursvielfalt flexibel weiterhelfen
- f) Die Höhe der Förderung variiert zwischen 70.-€ und 160.-€ pro Kurs

2. Kursanmeldung, Zahlung und Erstattung der Kursgebühr

- a) Bitte melden Sie sich immer mit vollständigen Personalangaben an
- b) Wir akzeptieren auch weiterhin gerne die telefonischen Anmeldungen
- c) Die Kursgebühr muss bis spätestens einer Woche vor Kursbeginn an der Fitness Stadl Rezeption bar gezahlt werden
- d) Sie benötigen ein Pfand, für die Umkleide, am besten Ihre Krankenkassen Karte.
- e) Bei mindestens 80% Teilnahme erhalten Sie am Ende Ihr Kurszertifikat welches bei Ihrer Krankenkasse einzureichen ist. Die Erstattung erfolgt nach den jeweiligen Regeln Ihrer Krankenkasse
- f) Sollten die absolvierten Kurseinheiten nicht ausreichen, besteht die Möglichkeit diese nachzuholen
- g) Bei Kursabbruch ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nicht möglich.
- h) Kurszeiten, die in die Ferien fallen, erfolgen nach Absprache mit dem Kursleiter
- i) Alle angebotenen Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Eine extra Nachfrage bei Ihrer Krankenkasse ist nur in Einzelfällen erforderlich. Wir übernehmen allerdings keine Haftungsgewähr, falls eine Krankenkasse die Kursgebühr nicht erstatten sollte

3. Kursablauf

- a) Bitte finden Sie sich zu Kursbeginn etwas früher ein – Organisation der Formalitäten (evtl. noch die schriftliche Kursanmeldung, ausfüllen der Eingangsfragebögen, Umkleideorganisation, etc.)
- b) Der Zugang zu den Kursräumen kann ausschließlich über das Anmelden der Rezeption

4. Besonderheiten einzelner Kurse

Aquafitness - Bitte bringen Sie für die Wassergymnastik Bademantel, Badeschuhe und evtl. ein Saunahandtuch mit

5. Gratisnutzung Fitness- und Wellnessbereiches

- a) Weiterhin ermöglicht es die Geschäftsführung vom Fitness Stadl, dass während der Kurslaufzeit 4 Wochen über den Gutschein der gesamte Fitness- und Wellnessbereich genutzt werden kann. Aus organisatorischen Gründen können diese 4 Wochen nur zu Beginn des Kurses genutzt werden. Für die Nutzung des Trainingsbereiches vereinbaren Sie bitte einen Termin mit dem Fitness Stadl Trainer/ Rezeption. Dies ist ebenfalls eine Inklusivleistung. Pro Jahr können max. 2 kostenfreie Trainings-monate während der Kurslaufzeit gewährt werden.
- b) Es gibt weiterhin ein tolles Fitnessangebot für diejenigen Kursteilnehmer, die langfristig und regelmäßig Ihre Gesundheit erhalten wollen

Änderungen sind der Kursleitung vorbehalten