

## Ausdauer auf Dauer mit Walking und Nordic Walking

Diese Kursangebote richten sich an Menschen, die sich gerne an der frischen Luft bewegen und Variationen mögen.

Gesundheitsorientiert bewegen wir uns über Stock und Stein und probieren uns dabei im Walken, leichtem Laufen und Nordic Walking. Wir sind mobil mit und ohne Stöcke. Zwischendurch streuen wir Übungen ein und erholen uns in Atempausen.

**Kurs 1 Frühlingserwachen**, immer dienstags, 10:30-11:30 Uhr

**4 Einheiten** – keine Erstattungsfähigkeit durch gesetzl. Krankenkasse

1) 30.04.2019 | 2) 07.05.2019 | 3) 14.05.2019 | 4) 21.05.2019

**Kurs 2 Ausdauer auf Dauer**, immer montags, 17:00-18:00 Uhr

**8 Einheiten** - für Versicherte gesetzlicher Krankenkassen erstattungsfähig! -

1) 06.05.2019 | 2) 13.05.2019 | 3) 20.05.2019

4) 27.05.2019 | ~~03. + 10.06.~~ (entfällt/Pause) | 5) 17.06.2019

6) 24.06.2019 | 7) 01.07.2019 | 8) 08.07.2019

### Treffpunkt für beide Kurse:

Parkplatz „hinten“ am Bahama-Sports Lüstringen / Hase-Ufer-Weg,  
Siemensstraße 9-11 49086 Osnabrück

Bitte senden Sie die Anmeldung an:

Zentrale Verwaltungsanschrift (für Anmeldung und Rückfragen)

Bahama-Sports GmbH

Frau Menke/Frau Weller

Breitensportclub BSC e.V.

Tel. 0541-388021

Siemensstraße 9-11

bsc@bahama-sports.de

49086 Osnabrück

www.bahama-sports.de



Sie kennen uns noch nicht?

Wer über den Walking-Kurs hinaus Lust hat, sich mit einem nachhaltig angelegten Gesundheitstraining im Fitnessstudio zu beschäftigen, ist eingeladen, den Kursleiter für einen kostenlosen Schnuppertermin anzusprechen. Hierzu sind Sie beim BSC e.V. herzlich eingeladen.

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich (bitte ankreuzen) zum

**Kurs 1: 4 Einheiten Frühlingserwachen ab 30.04.19**

**Kurs 2: 8 Einheiten Ausdauer auf Dauer ab 06.05.19**

an und gebe mein Einverständnis zum Einzug der einmalig fälligen Kursgebühr in Höhe von

**Kurs 1 (30 € BSC-Mitglieder, 40 € Gäste)**

**Kurs 2 (95 € für Mitglieder und Gäste)**

per Sepa-Lastschriftverfahren durch den BSC e.V.

Hinweis: Anmeldung nur erfolgreich, wenn Sie ein Bestätigungsschreiben erhalten! ERST DANN IST DIE ANMELDUNG GÜLTIG.

Ich zahle mit dem AOK-Gesundheitsgutschein (nur für Kurs 2 nutzbar, bitte anheften).

Name, Vorname

geb.

Straße

PLZ, Ort

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Kursbeginn bei ausreichender Teilnehmerzahl. Sie erhalten ein Bestätigungsschreiben. Eine kostenfreie Stornierung ist bis 14 Tage vorher möglich (sonst 50% Gebühr). Sofern Sie 80% der Kurseinheiten vom Kurs 2 besuchen, können Sie i.d.R. von einer Erstattungsfähigkeit durch die gesetzliche Krankenkasse ausgehen. Hierfür erhalten Sie eine entsprechende Teilnahmebescheinigung über die Kursteilnahmen und die Kursgebühr in Höhe von 95,- Euro. Sofern Sie mit einem AOK-Gutschein zahlen und nicht 80% der Kurseinheiten besuchen, werden Ihnen 95,- Euro berechnet.

