

# Anmeldebedingungen

Sie können sich persönlich oder schriftlich (z. B. mit der unten angefügten Anmeldekarte) bzw. per E-Mail anmelden. Mit der schriftlichen Anmeldung wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Des Weiteren erklären Sie hiermit, dass sie die Teilnahmebedingungen anerkennen.

## Kursgebühr

Die Kursgebühr wird von uns per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht. Bitte erteilen Sie uns hierfür die entsprechende Ermächtigung (siehe rechts).

## Mindestteilnehmerzahl

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden von uns telefonisch oder schriftlich informiert.

## Rücktrittsregelung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sollten Sie vor Kursbeginn von dem Kurs zurücktreten müssen, kann die Kursgebühr bis zwei Wochen vor Kursbeginn abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10,00€ zurück erstattet werden. Später ist eine Erstattung nicht mehr möglich.

## Ärztliche Voruntersuchung / Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz, sondern ggf. eine Ergänzung zur ärztlich verordneten Maßnahme dar.

## Krankenkasse / Kostenübernahme

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer zuständigen Krankenkasse, ob von dieser die Kursgebühren anteilig übernommen werden.

## Erteilung eines einmaligen SEPA-Basis-Lastschriftmandates

Ich ermächtige/Wir ermächtigen (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe rechts), Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe rechts) auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

|                  |        |
|------------------|--------|
| Kurs             |        |
| Beginn / Uhrzeit | Gebühr |
| Name, Vorname    |        |
| Straße           |        |
| PLZ / Ort        |        |
| Geburtsdatum     |        |
| Telefon          |        |
| E-Mail           |        |
| Krankenkasse     |        |
| Kontoinhaber     |        |
| IBAN             | DE     |
| BIC              |        |

Die Kursgebühr wird von dem oben genannten Konto eingezogen. Dies gilt gleichzeitig für Sie als Vorabinformation!  
**Hiermit erkenne ich Ihre Anmeldebedingungen an.**

|  |
|--|
|  |
|--|

Ort / Datum / Unterschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

Zertifiziert nach:  
Reha plus



## Standort

**Arthur-Dewitz-Straße 5** · 59065 Hamm

Tel. 0 23 81 / 871 15-0 · Fax 0 23 81 / 871 15-19

## Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 06.45 – 20.30 Uhr · Fr. 06.45 – 19.30 Uhr  
und Termine nach Vereinbarung

## Standort

**Werler Straße 110** · 59063 Hamm

Tel. 0 23 81 / 973 91-0

**Öffnungszeiten:** Mo. – Fr. 07.30 – 20.00 Uhr



Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

info@reha-bad-hamm.de · www.reha-bad-hamm.de

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

# 1



## Unser Stundenplan für Ihre Gesundheit

Zum Teil von den Krankenkassen bezuschusst!

## Präventionskurse

## Standort: Arthur-Dewitz-Straße 5

Die Anzahl der Kursteilnehmer/-innen sind von 10–15 begrenzt. Jeder Kurs hat 12 Einheiten.

|                         | Montag                                                                                                                       | Dienstag                                                                                                                        | Mittwoch                                                                                                                                | Donnerstag                                                                                                                                                       | Freitag                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ab: 10:00               |                                                                                                                              | <b>Aqua-Fitness 6</b><br>10:00 – 11:00 Uhr   Start: 08.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Hahne   Kosten: <b>132,-</b>                 | <b>Aqua-Fitness 11</b> <sup>60+</sup><br>11:00 – 11:30 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Höhmann   Kosten: <b>66,-</b>        | <b>Aqua-Fitness 17</b><br>11:00 – 11:30 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Habibisazi   Kosten: <b>66,-</b>                                             |                                                                                                                      |
|                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                 | <b>Aqua-Fitness 12</b> <sup>60+</sup><br>11:30 – 12:00 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Höhmann   Kosten: <b>66,-</b>        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                      |
| ab: 15:00<br>oder 16:00 |                                                                                                                              |                                                                                                                                 | <b>Aqua-Fitness 13</b><br>16:00 – 16:30 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Erlei   Kosten: <b>66,-</b>                         | <b>Herzspezifisches Aufbautraining 1</b> <sup>*1</sup><br>15:00 – 16:15 Uhr   Start jederzeit<br>Kursleitung: Fr. Johnscher   Kosten: <b>34,90</b> <sup>*2</sup> |                                                                                                                      |
|                         |                                                                                                                              | <b>Pilates 1</b><br>16:30 – 17:30 Uhr   Start: 08.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Okroy   Kosten: <b>99,-</b>                       | <b>Aqua-Fitness 14</b><br>16:30 – 17:00 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Erlei   Kosten: <b>66,-</b>                         | <b>Herzspezifisches Aufbautraining 2</b> <sup>*1</sup><br>15:45 – 17:00 Uhr   Start jederzeit<br>Kursleitung: Fr. Johnscher   Kosten: <b>34,90</b> <sup>*2</sup> | <b>Aqua-Power 4</b><br>16:00 – 17:00 Uhr   Start: 11.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Tendera   Kosten: <b>132,-</b>      |
| ab: 17:00               | <b>Aqua-Fitness 1</b><br>17:00 – 17:30 Uhr   Start: 14.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Tendera   Kosten: <b>66,-</b>             | <b>Aqua-Fitness 7</b> <sup>60+</sup><br>17:00 – 17:30 Uhr   Start: 08.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>66,-</b> | <b>Aqua-Fitness 15</b><br>17:00 – 17:45 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>99,-</b>                       | <b>Pilates 2</b><br>17:00 – 18:00 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Okroy   Kosten: <b>99,-</b>                                                        |                                                                                                                      |
|                         | <b>Aqua-Fitness 23</b> <b>Neu</b><br>17:30 – 18:00 Uhr   Start: 14.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>66,-</b> | <b>Aqua-Fitness 8</b> <sup>60+</sup><br>17:30 – 18:00 Uhr   Start: 08.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>66,-</b> | <b>Aqua-Fitness 16</b><br>17:45 – 18:30 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>99,-</b>                       | <b>Fit in Form</b><br>17:00 – 18:00 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Johnscher   Kosten: <b>99,-</b>                                                  |                                                                                                                      |
|                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                                                         | <b>Aqua-Fitness 25</b> <b>Neu</b><br>17:00 – 17:30 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Hahne   Kosten: <b>66,-</b>                                       |                                                                                                                      |
|                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                                                         | <b>Aqua-Fitness 18</b><br>17:30 – 18:00 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Hahne   Kosten: <b>66,-</b>                                                  |                                                                                                                      |
| ab: 18:00               | <b>Aqua-Fitness 2</b><br>18:00 – 18:30 Uhr   Start: 14.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Habibisazi   Kosten: <b>66,-</b>          | <b>Aqua-Power 1</b><br>18:00 – 19:00 Uhr   Start: 08.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Johnscher   Kosten: <b>132,-</b>               |                                                                                                                                         | <b>Aqua-Power 2</b><br>18:00 – 19:00 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Erlei   Kosten: <b>132,-</b>                                                    | <b>Aqua-Fitness 21</b><br>18:00 – 18:45 Uhr   Start: 11.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Habibisazi   Kosten: <b>99,-</b> |
|                         | <b>Aqua-Fitness 3</b><br>18:30 – 19:00 Uhr   Start: 14.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Habibisazi   Kosten: <b>66,-</b>          |                                                                                                                                 | <b>Aqua-Fitness 24</b> <b>Neu</b><br>18:30 – 19:00 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Erlei   Kosten: <b>66,-</b>              | <b>Pilates 3</b><br>18:00 – 19:00 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Okroy   Kosten: <b>99,-</b>                                                        | <b>Aqua-Fitness 22</b><br>18:45 – 19:30 Uhr   Start: 11.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Habibisazi   Kosten: <b>99,-</b> |
|                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                                                         | <b>EnergYoga</b> <b>Neu</b><br>18:00 – 19:00 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Brännich   Kosten: <b>99,-</b>                                          |                                                                                                                      |
| ab: 19:00               | <b>Aqua-Fitness 4</b><br>19:00 – 19:45 Uhr   Start: 14.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>99,-</b>             | <b>Aqua-Fitness 9</b><br>19:00 – 19:45 Uhr   Start: 08.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>99,-</b>                | <b>Aqua-Power 3</b><br>19:00 – 20:00 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>132,-</b>                         | <b>Aqua-Fitness 19</b><br>19:00 – 19:30 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Erlei   Kosten: <b>66,-</b>                                                  |                                                                                                                      |
|                         | <b>Rückenfitness an Geräten</b><br>19.00 – 20.30 Uhr   Start: 14.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Bußmann   Kosten: <b>132,-</b>  | <b>Aqua-Fitness 10</b><br>19:45 – 20:30 Uhr   Start: 08.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>99,-</b>               | <b>Aktiv-Kurs (Gerätetr./ Aqua-Fitness) 2</b><br>19:00 – 20:30 Uhr   Start: 09.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Hahne   Kosten: <b>153,-</b> | <b>Aktiv-Kurs (Gerätetr./ Aqua-Fitness) 1</b><br>19:00 – 20:30 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Hahne   Kosten: <b>153,-</b>                          |                                                                                                                      |
|                         | <b>Aqua-Fitness 5</b><br>19:45 – 20:30 Uhr   Start: 14.01.2019<br>Kursleitung: Hr. Wentker   Kosten: <b>99,-</b>             |                                                                                                                                 |                                                                                                                                         | <b>Aqua-Fitness 20</b><br>19:30 – 20:00 Uhr   Start: 10.01.2019<br>Kursleitung: Fr. Erlei   Kosten: <b>66,-</b>                                                  |                                                                                                                      |

## Standort: Werler Straße 110

### Montag und Freitag

#### FFS Fitnessführerschein

Start: Montag – Freitag (auf Anfrage)  
läuft durchgehend, Einstieg jederzeit möglich  
Kursleitung: Hr. Caschili

Kosten: **139,-**

### Dienstag

#### QIGONG 1 (Anfänger & Teiln. mit Vorkenntnissen)

Start: Dienstag 08.01.2019 | 10 Einheiten

Kursleitung: Fr. Dr. med. S. Willeboordse

Kosten: **105,-**

### Mittwoch

#### QIGONG 2 (Anfänger & Teiln. mit Vorkenntnissen)

Start: Mittwoch 09.01.2019 | 10 Einheiten

Kursleitung: Fr. Dr. med. S. Willeboordse

Kosten: **105,-**

## Unsere Kursleiter/-innen

Alle unsere Kursleiter/-innen verfügen über umfangreiche Kenntnisse und jahrelange Erfahrung in den Bereichen Gesundheit und Sport.

## Legende

- Aqua-Fitness
- Aqua-Power
- Pilates
- Fit in Form
- Aktiv-Kurs (Gerätetr./Aqua-Fitness)
- Rückenfitness an Geräten
- Herzspezifisches Aufbautraining
- QIGONG
- EnergYoga
- FFS Fitnessführerschein
- 60+ Speziell für Senioren
- Neu Neue Kurse