

## Ja ich möchte Mitglied werden

Aufnahmeantrag       Änderungsauftrag

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse, HausNr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich beantrage zum \_\_\_\_\_ die Mitgliedschaft in der Abteilung Gesundheitssport der SpVgg Schirmitz 1921 e.V.

Der / die Vorgenannte ist bereits Mitglied bei der SpVgg Schirmitz in der

Abteilung: \_\_\_\_\_

Diese Abteilungszugehörigkeit wird  beibehalten  nicht beibehalten.

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

### Einzugsermächtigung

ist der Kontoinhaber nicht mit dem Antragssteller identisch, bitte die Adresse des/der Kontoinhaber(s) angeben.

Zuname, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Ich ermächtige widerruflich die SpVgg Schirmitz 1921 e.V., die zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit mittels Lastschrift abzubuchen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Für evtl. Rückbuchungsgebühren habe ich aufzukommen.

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

Für die Mitgliedschaft gelten die Satzung und die Ordnungen des Vereins und der Abteilungen. Vom Inhalt habe ich Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass der Verein die von mir gemachten Angaben im Rahmen der Mitgliederverwaltung auf Datenträger speichert und für Vereinszwecke verwendet. Die Aufnahme erfolgt vorbehaltlich der Zustimmung der Vorstandschaft.

Unterschrift des Antragsstellers      Unterschrift des/der Kontoinhaber(s)

Ort, Datum, Unterschrift



gemeinschaftspraxis  
für krankengymnastik und massage  
burkhard • ziegler  
im sonnenhaus altenstadt  
tel 09602/639660

SpVgg Schirmitz 1921 e.V.

Am Sportplatz 8  
92718 Schirmitz

Telefon: 0961/7209 Sportheim  
Fax: 0961/4162506  
Sparte Gesundheitssport

E-Mail:  
info@spvggshirmitz.de

Internet:

[www.spvggshirmitz.de](http://www.spvggshirmitz.de)



**SpVgg Schirmitz 1921 e. V.**  
Sparte Gesundheitssport

**Präventionskurse u. sportliche  
Aktivitäten  
Haltung und Bewegung  
Herz und Kreislauf**

**Gesundheit und Fitness mit  
der SpVgg Schirmitz**

**Jetzt bis max. 100 % Zuschuss  
von Ihrer Krankenkasse**



**Regelmäßig 1 x wöchentlich  
Termine in der Tagespresse**

**Nordic-Walking-Treff**  
ein gesundheitsförderndes Aus-  
dauerprogramm für jedermann.



## Die Übungsleiter und Vorstände

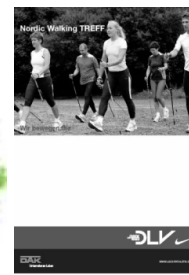
- Thomas Horn (Vorstand)  
Übungsleiter C und B Präventionssport  
BLV Nordic Walking Guide
- Birgit Ziegler (stv. Vorstand)  
Physiotherapeutin, orthopädischer Rückenschullehrer, Übungsleiter C, Kursleiter für Entspannungsverfahren
- Manfred Rast (Schriftführer)  
Übungsleiter C und Nordic Walking Instructor
- Horst Platzer (Kassier)

**Kontakt: [info@spvggschirmitz.de](mailto:info@spvggschirmitz.de)**

## Informationen

Ein Teil der Präventionskurse der SpVgg Schirmitz 1921 e.V. entspricht den gesetzlichen Rahmenbedingungen nach § 20 SGB V. Sie dürfen deshalb bezuschusst werden. Bitte beachten Sie: **Präventionskurse der SpVgg** sollen dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu stärken. Für die Behandlung vorhandener Gesundheitsprobleme sind die Kurse nicht vorgesehen. Voraussetzung für die Kostenbeteiligung ist die aktive Teilnahme am Kursprogramm.

**Übrigens:** Natürlich können auch Personen die nicht Mitglied in der SpVgg Schirmitz sind, teilnehmen.



## HALTUNG UND BEWEGUNG

**Rückenschule: Gutes für den Rücken**  
ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot

- Kurs 10 Abende jeweils Okt bis Dez und Jan bis März zur Kräftigung der Bauch- u. Rückenmuskulatur,
- Tipps für den Alltag
- qualifizierte und zertifizierte Leitung



§ 20 SGB max.  
100 % Zuschuss

## Klettern Bouldern

- Organisierte Ausflüge in Kletterhallen in der Region
- mittelfristiges Ziel der Bau einer eigenen Kletter-/Boulderwand

## Skifahren

- Gemeinsame Skiwochenenden
- Hüttenaufenthalt mit Skifahren

## Wandern

- geführte Tageswanderungen in landschaftlich reizvoller und sehenswerter Umgebung
- Sommerhüttenaufenthalt mit Wanderung und Grillabend

## VORTRÄGE GESUNDHEIT UND SPORT

- Bewegung und körperliche Aktivität in Prophylaxe und Therapie des Bluthochdrucks
- Bedeutung der Bewegung in der Diabetestherapie
- Bewegungstherapie in der Vorbeugung und Behandlung der Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und des Herzinfarkts

## HERZ UND KREISLAUF

### Nordic Walking: Schnupperkurs

- Erlernen der Technik des Nordic Walking in Theorie und Praxis in 3 Stunden
- Herzfrequenz- u. Pulsmessung
- Stöcke und Ausrüstung und die richtige Stocklänge

### Nordic Walking: Technikkurs

- Erlernen der feinmotorischen Technik des Nordic Walking in Theorie und Praxis in 3 Stunden
- Videoanalyse
- Stöcke und Ausrüstung und die richtige Stocklänge

**Nordic Walking Kurs**  
ein präventives/gesundheitsförderndes Angebot zur Stärkung von Herz und Kreislauf

ab Frühjahr 2011

- Kurs 10 Abende jeweils im Frühjahr zur Kräftigung des Herz- u. Kreislaufsystems
- qualifizierte und zertifizierte Leitung
- Herzfrequenz- u. Pulsmessung
- Trainingswirkungen eines regelmäßig durchgeführten Ausdauertrainings



§ 20 SGB max.  
100 % Zuschuss