

Präventive Gesundheitssportwoche

„Fit in den Frühling“

Veranstaltungsnummer: **GSW-23-1**

zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und Stärkung des Muskel- und Skelettsystems

Ort: **Ostseebad Zinnowitz,
„Casa Familia Usedom“**



Termin: **19.03. bis 24.03.2023**

Anreise So., 19.03.2023 bis 16.00 Uhr
Abreise Fr., 24.03.2023 ab 14.00 Uhr



Usedom ist Deutschlands sonnenreichste Insel. Das 2000 eröffnete „Casa Familia Usedom“ befindet sich unmittelbar hinter den Dünen an der Strandpromenade. Hier an der Ostseeküste haben wir ideale Voraussetzungen für unsere Gesundheitssportwoche. Die breiten Sandstrände und die ausgedehnten Waldwege entlang des Küstenstreifens laden zu Sport und Erholung an gesunder Meeresluft ein. Für Walken und Nordic Walking, Kneipp-Baden und funktionelles Fitness-Training ist dies ein ideales Terrain. Das „Casa Familia“ verfügt über einen Gymnastiksaal für die Wirbelsäulengymnastik, einen Fitnessraum und eine Freifläche für weitere Bewegungsangebote sowie einen ausgedehnten Wellness-Bereich. Die gegenüber liegende Bernsteintherme lädt zum Schwimmen und Relaxen ein.

Bitte bequeme, wetterfeste Sportkleidung und festes Schuhwerk sowie Hallenturnschuhe, ein großes Handtuch und Badebekleidung sowie Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden) mitbringen.

Programm:

- Individuelle An- und Abreise
- Durchgängige Betreuung und sportpädagogische Anleitung
- Methodische Einweisung in das Walking und Nordic Walking und bei Interesse Techniktraining (videogestützt)
- Täglich geführte Touren, davon 1 ganztägige Wanderung, Gymnastik, funktionelles Training, Entspannung
- Kneipp-Baden/Nutzung Meeresschwimmhalle
- Kegelabend
- Gesundheitsvorträge:
 - „Gesundheitsrisiken und Schutzfaktoren“
 - „Kleine Trainingslehre Ausdauertraining“
 - „Tipps für Zuhause“
- Massagen und Wellness-Dienstleistungen (nicht im Preis enthalten)



Die Gesundheitssportwoche

„Fit in den Frühling“

ist besonders für Bewegungsinteressierte ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen* geeignet, die aktiv etwas gegen Bewegungsmangel unternehmen, die Funktionsfähigkeit ihres Herz-Kreislauf-Systems verbessern, ihr Skelett- und Muskelsystem stärken und gleichzeitig in Geselligkeit das Frühlingserwachen an der Ostseeküste erleben wollen.

• ideal für Seniorensportgruppen!

*) Interessenten mit gesundheitlichen Auffälligkeiten (z. B. Herz-Kreislauferkrankungen) empfehlen wir eine ärztliche Konsultation.



Leistungen:

- durchgängige sportpädagogische und –therapeutische Betreuung
- 6 Tage, 5 Übernachtungen/ Vollpension
- Getränke zu den Mahlzeiten incl.
- Nutzung der Meereswasserschwimmhalle incl.
- als Präventivmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt
- Anerkennung zur STV- Lizenzverlängerung Gesundheitssport mit 7 UE
- Parkplatz am Hotel nicht im Preis enthalten



Für die Präventionskurse stehen 15 Plätze zur Verfügung.

Über die Platzvergabe entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Meldeschluss: 10.01.2023

Teilnahmegebühr: (ohne Gewähr)

lt. Programm incl. Kurtaxe

pro Pers. im DZ: 449,- €

EZ-Aufpreis: 45,- €

1. Rate: 15.01.23 100,-€

2. Rate: 15.03.23 Restbetrag

zus. Bearbeitungsgebühr nach

Meldeschluss: 10,- €



Beratung/Information und Anmeldung:

Dr. Reinhard Weber, 015228038128

drweb@web.de ; www.stv-turnen.de

Präventive Gesundheitssportwoche

„Fit in den Frühling“

Veranstaltungsnummer: **GSW-23-2**

zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und Stärkung des Muskel- und Skelettsystems

Ort: **Ostseebad Zinnowitz,
„Casa Familia Usedom“**



Termin: **26.03. bis 31.03.2023**

Anreise So., 26.03.2023 bis 16.00 Uhr
Abreise Fr., 31.03.2023 ab 14.00 Uhr



Usedom ist Deutschlands sonnenreichste Insel. Das 2000 eröffnete „Casa Familia Usedom“ befindet sich unmittelbar hinter den Dünen an der Strandpromenade. Hier an der Ostseeküste haben wir ideale Voraussetzungen für unsere Gesundheitssportwoche. Die breiten Sandstrände und die ausgedehnten Waldwege entlang des Küstenstreifens laden zu Sport und Erholung an gesunder Meeresluft ein. Für Walken und Nordic Walking, Kneipp-Baden und funktionelles Fitness-Training ist dies ein ideales Terrain. Das „Casa Familia“ verfügt über einen Gymnastiksaal für die Wirbelsäulengymnastik, einen Fitnessraum und eine Freifläche für weitere Bewegungsangebote sowie einen ausgedehnten Wellness-Bereich. Die gegenüber liegende Bernsteintherme lädt zum Schwimmen und Relaxen ein.

Bitte bequeme, wetterfeste Sportkleidung und festes Schuhwerk sowie Hallenturnschuhe, ein großes Handtuch und Badebekleidung sowie Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden) mitbringen.

Programm:

- Individuelle An- und Abreise
- Durchgängige Betreuung und sportpädagogische Anleitung
- Methodische Einweisung in das Walking und Nordic Walking und bei Interesse Techniktraining (videogestützt)
- Täglich geführte Touren, davon 1 ganztägige Wanderung, Gymnastik, funktionelles Training, Entspannung
- Kneipp-Baden/Nutzung Meeresschwimmhalle
- Kegelabend
- Gesundheitsvorträge:
 - „Gesundheitsrisiken und Schutzfaktoren“
 - „Kleine Trainingslehre Ausdauertraining“
 - „Tipps für Zuhause“
- Massagen und Wellness-Dienstleistungen (nicht im Preis enthalten)



Die Gesundheitssportwoche

„Fit in den Frühling“

ist besonders für Bewegungsinteressierte ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen* geeignet, die aktiv etwas gegen Bewegungsmangel unternehmen, die Funktionsfähigkeit ihres Herz-Kreislauf-Systems verbessern, ihr Skelett- und Muskelsystem stärken und gleichzeitig in Geselligkeit das Frühlingserwachen an der Ostseeküste erleben wollen.

• ideal für Seniorensportgruppen!

*) Interessenten mit gesundheitlichen Auffälligkeiten (z. B. Herz-Kreislauferkrankungen) empfehlen wir eine ärztliche Konsultation.



Leistungen:

- durchgängige sportpädagogische und –therapeutische Betreuung
- 6 Tage, 5 Übernachtungen/ Vollpension
- Getränke zu den Mahlzeiten incl.
- Nutzung der Meereswasserschwimmhalle incl.
- als Präventivmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt
- Anerkennung zur STV- Lizenzverlängerung Gesundheitssport mit 7 UE
- Parkplatz am Hotel nicht im Preis enthalten



Für die Präventionskurse stehen 15 Plätze zur Verfügung.

Über die Platzvergabe entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Meldeschluss: 10.01.2023

Teilnahmegebühr: (ohne Gewähr)

lt. Programm incl. Kurtaxe

pro Pers. im DZ: 449,- €

EZ-Aufpreis: 45,- €

1. Rate: 15.01.23 100,-€

2. Rate: 15.03.23 Restbetrag

zus. Bearbeitungsgebühr nach

Meldeschluss: 10,- €



Beratung/Information und Anmeldung:

Dr. Reinhard Weber, 015228038128

drweb@web.de ; www.stv-turnen.de

Präventive Gesundheitssportwoche

„Fit im Frühling“

Veranstaltungsnummer: **GSW-23-3**

zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und Stärkung des Muskel- und Skelettsystems

Ort: **Ostseebad Zinnowitz**



Termin: **14. bis 21.5.2023**

Anreise So., 14.5.2023 bis 16.00 Uhr
Abreise So., 21.5.2023 ab 14.00 Uhr



Usedom ist Deutschlands sonnenreichste Insel. Die „Sportschule Zinnowitz“ befindet sich unmittelbar hinter den Dünen. Hier an der Ostseeküste haben wir ideale Voraussetzungen für unsere Gesundheitssportwoche. Die breiten Sandstrände und die ausgedehnten Waldwege entlang des Küstenstreifens laden zu Sport und Erholung an gesunder Meeresluft ein. Für Walken und Nordic Walking, Kneipp-Baden und funktionelles Fitness-Training ist dies ein ideales Terrain. Die „Sportschule Zinnowitz“ verfügt über Sport-, Gymnastik- und Krafthallen sowie Freiflächen und einen Sportplatz für weitere Bewegungsangebote. Die nahe gelegene Bernsteintherme lädt zum Schwimmen und Relaxen ein.

Bitte bequeme, wetterfeste Sportkleidung und festes Schuhwerk sowie Hallenturnschuhe, ein großes Handtuch und Badebekleidung sowie Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Programm:

- Individuelle An- und Abreise
- Durchgängige Betreuung und sportpädagogische Anleitung
- Methodische Einweisung in das Walking und Nordic Walking und bei Interesse Techniktraining (videogestützt)
- Täglich geführte Touren, davon 1 ganztägige Wanderung, Gymnastik, funktionelles Training, Entspannung
- Kneipp-Baden
- Kegelabend
- Gesundheitsvorträge:
 - „Gesundheitsrisiken und Schutzfaktoren“
 - „Kleine Trainingslehre Ausdauertraining“
 - „Tipps für Zuhause“
- Sauna, Wellness-Dienstleistungen (nicht im Preis enthalten)



Die Gesundheitssportwoche

„Fit im Frühling“

ist besonders für Bewegungsinteressierte ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen* geeignet, die aktiv etwas gegen Bewegungsmangel unternehmen, die Funktionsfähigkeit ihres Herz-Kreislauf-Systems verbessern, ihr Skelett- und Muskelsystem stärken und gleichzeitig in Geselligkeit den beginnenden Sommer an der Ostseeküste erleben wollen.

- ideal für Seniorensportgruppen!

*) Interessenten mit gesundheitlichen Auffälligkeiten (z. B. Herz-Kreislauferkrankungen) empfehlen wir eine ärztliche Konsultation.



Leistungen:

- durchgängige sportpädagogische und –therapeutische Betreuung
- 7 Tage, 6 Übernachtungen/ Vollpension
- Unterbringung in Zweibett-Zimmern
- als Präventivmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt
- incl. Kurtaxe
- Anerkennung zur STV- Lizenzverlängerung Gesundheitssport mit 7 UE
- Parkplatz incl.



Für die Präventionskurse stehen 15 Plätze zur Verfügung.

Über die Platzvergabe entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Meldeschluss: 15.02.23

Teilnahmegebühr: (ohne Gewähr)

lt. Programm incl. Kurtaxe
pro Pers. : 479,00 €

1. Rate: 28.02.23 100,00 €

2. Rate: 15.5.23 Restbetrag

zus. Bearbeitungsgebühr nach Meldeschluss:
10,- €



Beratung/Information und Anmeldung:

Dr. Reinhard Weber, Tel. 015228038128,

drweb@web.de ; www.stv-turnen.de

An den Sächsischen Turn-Verband e.V. Tel.: 0341 – 149 386 65
 Dr. Reinhard Weber
 Am Sportforum 3
 04105 Leipzig



Verbindliche ANMELDUNG zur Präventiven Gesundheitssportwoche

Titel: Präventive Gesundheitssportwoche **Datum:** von **Lg.-Nr. GSW**

.....
1. Name **Vorname** **Geburtsdatum** **Krankenkasse**

.....
Straße **PLZ** **Wohnort**

für Rückfragen: (Telefon/Fax/E-Mail):

Ich nehme hiermit die **umseitigen Teilnahmebedingungen** zur Kenntnis und akzeptiere diese. An meine Anmeldung bin ich bis zur Buchungsbestätigung durch den STV gebunden, die spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgt. Es sei denn, meine Anmeldung wurde zuvor abgelehnt (z. B. wegen Überbuchung).

Widerrufsgarantie: Die Anmeldung kann von mir innerhalb der nächsten 14 Tage schriftlich widerrufen werden, sofern der Termin des Meldeschlusses nicht überschritten ist. Zur Wahrung der Frist gilt das Datum des Poststempels.

.....
 Ort, Datum **Unterschrift**

Einzelzimmer gegen Aufpreis lt. Prospekt erwünscht (Bitte ankreuzen)

Die Bezahlung erfolgt per **Lastschrift**. Untenstehende Personen werden hiermit ebenfalls verbindlich angemeldet. Die anfallenden Gebühren sollen vom oben genannten Konto abgebucht werden. Ich ermächtige hiermit den Sächsischen Turn-Verband widerruflich, die anfallenden Gebühren für o. g. Gesundheitssportwoche lt. Ausschreibung (in der Regel in zwei Raten) von folgendem Konto einzuziehen:

.....
 Kontoinhaber **Kontonummer** **Bankleitzahl** **Kreditinstitut**

IBAN

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BIC

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

.....
 Ort, Datum **Unterschrift des/der Verfügungsberechtigten**

Hiermit werden noch weitere Personen zu o. g. Lehrgang angemeldet:

2. Name, Vorname, geb. am:
 (Unterschrift)
 Straße, PLZ, Wohnort :K.-Kasse:

3. Name, Vorname, geb. am:
 (Unterschrift)
 Straße, PLZ, Wohnort :K.-Kasse:

Teilnahmebedingungen für Gesundheitssportwochen des STV



- 1.: Alle Anmeldungen bitte nur mit dem umseitigen Anmeldeformular vornehmen.
- 2.: Die Entrichtung der Teilnehmergebühr erfolgt durch **Lastschrift** (Einzugsermächtigung) entsprechend der Ausschreibung in zwei Raten. Die erste Rate ist zum Meldeschluss und die zweite Rate unmittelbar vor Veranstaltungsbeginn fällig. Bitte auf dem Anmeldeformular alle Positionen vollständig ausfüllen. Eine unvollständig ausgefüllte Anmeldung kann **nicht** bearbeitet werden.
- 2.: In der **Teilnahmegebühr enthalten** sind durch qualifizierte Diplomsportlehrer betreute Gesundheitssportmodule, Unterkunft im Zweibettzimmer, Verpflegung, ausgewiesene kulturelle Rahmenprogramme und Kurtaxe. Gegen Aufpreis ist die Buchung eines Einzelzimmers möglich. Nicht enthalten sind evtl. Parkgebühren und weitere Gesundheitsdienstleistungen. Maßgeblich sind die Angaben in der jeweiligen Ausschreibung der STV-Gesundheitssportwoche.
- 3.: Alle Teilnehmer, die sich bis zum angegebenen Meldeschluss anmelden, zahlen die ausgewiesene Teilnehmergebühr. Für danach eingehende Anmeldungen wird – soweit noch Plätze vorhanden sind – eine **zusätzliche Bearbeitungsgebühr** in Höhe von 10,00 € erhoben.
- 4.: Über die Vergabe der Teilnehmerplätze entscheidet die **Reihenfolge** der Anmeldungen (Posteingang in der Geschäftsstelle des STV). Eine sofortige Rückinformation nach Eingang der Anmeldung erfolgt nur, wenn die Plätze ausgebucht sind und ein Warteplatz angeboten wird. Nach dem Meldeschluss (ca. 6-8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn) erhalten die Teilnehmer ihre Buchungsbestätigung.
- 5.: Der Rücktritt von der Veranstaltung muss schriftlich erfolgen. Bei Absagen nach Meldeschluss werden folgende **Rücktrittsgebühren** (Stornokosten) einbehalten: bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn 10 %, bis 22 Tage 20%, bis 15 Tage 30 %, bis 7 Tage 50 %, ab 6. Tag 80 %. Es wird empfohlen, eine Reisekostenrücktrittsversicherung abzuschließen.
- 6.: Der STV behält sich das Recht vor, Gesundheitssportwochen auch kurzfristig abzusagen (z.B. zu geringe Teilnehmerzahl, Havarie usw.) Bei Absage durch den STV wird die gezahlte Summe komplett erstattet.
- 7.: Die Gesundheitssportwoche kann **keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung** ersetzen. Den Teilnehmern mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wird **eine ärztliche Konsultation** empfohlen. In jedem Fall erfolgt die Teilnahme an den Veranstaltungen während der Gesundheitssportwoche auf eigene Verantwortung. Für Gesundheitssportwochen im Ausland wird empfohlen, eine Private Auslandskrankenversicherung abzuschließen.
- 8.: Der STV **haftet nicht für etwaige Schäden**, die bei der Durchführung der Gesundheitssportwoche an der Gesundheit oder dem Eigentum der Teilnehmer entstehen. Es sei denn, die Verursachung dieser Schäden beruht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der STV-Mitarbeiter.
- 9.: Die Teilnehmer sind informiert, dass die Bereitschaft zum **offenen Gespräch** in vertrauensvoller Atmosphäre eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Maßnahme ist. Auch sehr persönliche Probleme können dabei zur Sprache kommen. Die über einzelne Teilnehmer während der Gesundheitssportwoche bekannt gewordenen gesundheitsrelevanten Informationen sind vertraulich zu behandeln.
- 10.: Im Kursverlauf können **Fragebogen** zur Wirksamkeitskontrolle und zur Verbesserung des Angebotes zum Einsatz kommen. Um das Ausfüllen der Formulare wird gebeten. Alle Antworten werden den Bestimmungen des Datenschutzes entsprechend anonym behandelt. Die Fragebogen werden nach der Auswertung vernichtet.
- 11.: Eine **Bezuschussung** der Teilnahmegebühr durch die Gesetzlichen Krankenkassen muss vom Teilnehmer selbst beantragt werden. Der entsprechende Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende der Gesundheitssportwoche ausgegeben. Über den möglichen Zuschuss entscheidet die Krankenkasse. Er kann nur **bei regelmäßiger Teilnahme** an den Veranstaltungen der Gesundheitssportwoche gewährt werden. Durch eine unbegründete Nichtteilnahme erlischt dieser Anspruch.