Allgemeine Informationen zu den Kursen

Alle unsere Kurse sind fortlaufend, d.h. *Beginn* ist *jederzeit* möglich

Kurszeiten und -orte erfahren Sie im Internet unter www.fitrun-weimar.de oder telefonisch unter 03643-906361.

Schon beim ersten Termin in Sportsachen erscheinen! Die Kurse finden bei jedem Wetter statt.

Sie nehmen in eigener Verantwortung teil und können aus eventuellen Folgen keine Ansprüche ableiten .Sollten Sie über 35 Jahre alt sein oder haben Sie länger keinen Sport getrieben, bitten wir Sie eine medizinische Vorsorgeuntersuchung machen zulassen.

Preise (gültig ab dem 1.1.2007)

6-Wochen-Kurs (6 Termine)	55 €
12-Wochen-Kurs (12 Termine)	105 € (*)
6-Wochen- Kurs Kinder	50 €
Individual mit Trainingsplan	nach Absprache
Trainingsplan ohne Betreuung	50 €

(*) Bei den 12-Wochen-Kursen besteht im Rahmen der *Primärprävention* die Möglichkeit einer *Rückerstattung von bis zu 80 %* der Kursgebühren durch Ihre Krankenkasse. Sie brauchen keine Überweisung vom Arzt , Voraussetzung ist lediglich eine *regelmäßige Teilnahme*. Die am Ende des Kurses von uns ausgestellte Teilnahmebestätigung dient zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse. Dies gilt für die

- AOK-der Gesundheitskasse in Thüringen
- Thüringer Ersatzkassen
- IKK Thüringen
- diverse BKK´s

- **Walking**

Walking, die sanfte Alternative zum Laufen. Hier habt ihr die Möglichkeit, die Walkingtechnik zu lernen und einen schonenden Einstieg in den Ausdauersport zu schaffen.

- **Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene**

Nordic-Walking liegt voll im Trend. Durch Einsatz von speziellen Stöcken werden Gelenke noch mehr entlastet wie beim normalen Walking, gleichzeitig wird aber die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt. Die Stöcker werden von uns gestellt.

- **Laufen/ Triathlon (neu!)**

Sowohl blutige Anfänger als auch schon erfahrene Sportler werden bei uns in geeigneten Trainingsgruppen an ihr jeweiliges Ziel herangeführt.

- **Angebote für Kinder**

Für laufinteressierte Kinder und Jugendliche bieten wir abwechsl-ungsreiches Ausdauertraining an,der Spaß an der Bewegung

- **Individualbetreuung**

Für alle, die sich eigene Ziele gesteckt haben z.B. einen Marathon laufen wollen, einen Leitfaden brauchen und dabei individuell betreut werden möchten.

- **Personal Training**

Wir betreuen Sie auch sportartübergreifend bzw. in den Bereichen Ernährung, Styling, Coaching. Wir arbeiten mit kompetenten Partnern in diesen Bereichen zusammen.

- **fit&run Clubkarte für treue Kunden**

Für alle, die mind. einen 12-Wochen-Kurs durchlaufen haben, mit Gleichgesinnten trainieren wollen, einfach „am Ball“ bleiben wollen! Fachkundige Betreuung und Ermäßigungen inkl.! Fragen Sie uns nach dem Anmeldeformular.

- **Weitere Angebote**

  Firmensportgruppen
  Seminare
  Laufreisen
  Fahrradtouren
  Skikurse
  Aktionstage
  Sportliche Unterstützung bei Events und Tagungen
  Spezialkurse für Diabetiker, Adipöse, Rheumatiker etc.

  Fragen Sie uns, Preise auf Anfrage!!!

Anmeldung

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

email: _____

Bitte ankreuzen:

		6 Termine / 55€	12 Termine / 105€
O	Walking	O	O
O	Nordic Walking	O	O
O	Laufen	O	O
O	6-Wochen Kurs für Kinder	50 €	
O	Individual	O Trainingsplan mit Laufbetreuung	n. V.
		O nur Trainingsplan	55 €
O	Personal Training	Preis nach Absprache	

Bezahlung von _____ € erfolgt

O per Bankeinzug (Bank:_____
BLZ:_____
Konto:_____)

O per Überweisung (Sparkasse Mittelthüringen
BLZ 820 510 00
Konto 340001844)

Mit meiner Unterrschrift erkenne ich die umseitig abgedruckten Anmerkungen bzw.den Haftungsausschluß an.

Datum,Unterschrift: