Cardio-Aktiv (Starterkurs)
präv. Herz-Kreislauf-Training

Einladung für den Kurs

Ort:	Annaberg-Buchholz, OT Buchholz, Turnhalle Pestalozzi-Oberschule, Schlettauer Straße 7 (über Feuerwehrdepot, neben Katharinenkirche)
Parken:	Parken kostenlos: Am Kunzeplatz, Neugasse oder Karlsbader Straße Kostenpflichtige Parkplätze: vor der Turnhalle á 35,- EUR und vorm Feuerwehrdepot á 75,- EUR (kein Witz! - alles schon passiert)
Erster Treff:	**Donnerstag, 16.01.2025 - 17.15 Uhr - hinterer Eingang Turnhalle**
Weitere Termine:	jeweils donnerstags, Beginn 17.30 Uhr, Ende ca. 19.00 Uhr, alle weiteren Termine zur ersten Stunde
Mitbringen:	- Turnschuhe für die Halle geeignet - Sportkleidung, in der du dich wohl fühlst - Handtuch (zum „Schweißsammeln“) - Durstlöscher (Mineralwasser oder Fruchtschorle - ohne Zucker ;-)) - warmes T-Shirt/Pullover oder ähnliches zum Überziehen für die Entspannung - Gute Laune und ein eiserner Wille
Bei Verhinderung:	- bitte Nachricht/Anruf/WhatsApp an Elke: 0162/5327566
AOK-Versicherte:	- falls noch offen, bitte Gutschein für „Herz-Kreislauf“ mitbringen
Versicherte andere Krankenkassen:	- bitte vor Kursbeginn eine Teilnahmebescheinigung von der Kasse abholen
Kursgebühr:	**falls noch nicht bezahlt, bitte 75,00 EUR mitbringen** oder **überweisen** an Erzgebirgssparkasse Inhaber: TSV 1847 Buchholz e.V. IBAN: DE03 8705 4000 3330 0004 13 BIC: WELADED1STB
Arzt-Check:	Teilnahme an diesem Kurs OK?

Bitte folgende Hinweise beachten:

- Bitte dem Kursleiter sofort mitteilen, wenn während des Kurses gesundheitliche Probleme auftreten.
- Die Teilnahme an diesem Kurs geschieht auf eigene Verantwortung.
- Wer sich in ärztlicher Behandlung befindet, bitte den Arzt über die Teilnahme informieren.
- Die weitere Mitgliedschaft im Verein ist nur nach regelmäßiger Teilnahme am Starterkurs möglich.
- Wir sind ZPP-präventionsgeprüft und gelistet.
  Bei einer Teilnahme von mindestens 80 % gibt es eine entsprechende Bescheinigung von uns.
- Versäumte Stunden können im Anschluss in ähnlicher Form nachgeholt werden.

Kontakt:
TSV 1847 Buchholz e.V. · Elke Nave
Meisterstraße 6 · 09456 Annaberg-Buchholz
Telefon 03733/690013, Fax 03733/690099, Mobil 0162/5327566
E-Mail: aero-gym@gmx.net