



Fit im Sommer

8 x gehen 6 x zahlen

Zum Teil von der Krankenkasse unterstützt

MSG HANNOVER

Zentrum für Sportmedizin, Leistungsdiagnostik
und Gesundheitsförderung,
Peiner Str. 2, 30519 Hannover
NEU! TEL 0511/260903-24 - FAX 260903-33
<http://www.MSG-Hannover.de>

ORT: SCHWIMMBAD DER PH – Bismarckstr. - 30173 HANNOVER

AQUAFITNESS – MUSKELKRÄFTIGUNG- U. AUSDAUERTRAINING

AQUA 26	Montag	17.45 -18.30	09.08.10 – 04.10.10	9 x 45 min	PREIS 54,00 €
AQUA 27	Montag	17.45 -18.30	09.08.10 – 04.10.10	9 x 45 min	PREIS 54,00 €

Kursleiterin: Clarissa Tolle

ORT: SOCCER & RACKET-PARK - Lavaterhof 1 - 30519 HANNOVER

FIT UM 60 - Fitness und Muskelkräftigung -für Sie und Ihn- mit Musik

Kurs 28	Donnerstag	10.00 - 11.00	08.07.10 – 26.08.10	8 x 60 min	Preis 45,00 €
---------	------------	---------------	---------------------	------------	---------------

Kursleiterin: Dipl. Pädagogin Sonja Scharla

RÜCKEN - FIT - WIRBELSÄULEN- U. KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK mit Dehnen, Entspannung und Musik

Kurs 29	Montag	17.30 - 18.30	12.07.10-30.08.10	8 x 60 min	PREIS 45,00 €
Kurs 30	Montag	18.45 - 20.00	12.07.10-30.08.10	8 x 75 min	PREIS 56,00 €

Kursleiter: MA Marcel Wendt

POWERFITNESS + MUSICBOXING - Bauch Oberschenkel Po Kräftigung - mit Musik

Kurs 31	Dienstag	10.00 - 11.15	06.07.10-24.08.10	8 x 75 min	PREIS 56,00 €
Kurs 32	Dienstag	18.30 - 19.45	06.07.10-24.08.10	8 x 75 min	PREIS 56,00 €

Kursleiter: Oliver Cot, Sportlehrer

POWERFITNESS + MUSICBOXING - Bauch Oberschenkel Po Kräftigung - mit Musik

Kurs 33	Mittwoch	19.30 - 20.45	07.07.10-25.08.10	8 x 75 min	PREIS 56,00 €
---------	----------	---------------	-------------------	------------	---------------

Kursleiter: Oliver Cot, Sportlehrer

HERZ-KREISLAUF - UND AUSDAUERTRAINING

MSG-LAUFGRUPPE I - mit Gymnastik, Trainingsformen

TREFF: STRANDBAD MASCHSEE

Kurs 34	Montag	18.15 - 19.15	12.07.10-30.08.10	8 x 60 min	Preis 30,00 €
---------	--------	---------------	-------------------	------------	---------------

Kursleiter: Oliver Cot, Sportlehrer

BASIS - FITNESSSCHECK

Fahrrad- oder Laufbandergometrie, Bestimmung von Laktat,
Herzfrequenz Körperfettanteil, Bestimmung der Intensitätsbereiche: € 79
Trainingsberatung (im Rahmen des Basistests) € 20

Selbstverständlich können Sie diesen Basistest mit unseren übrigen Leistungen wie Bestimmung der Sauerstoffaufnahme, Trettechnikanalyse, individuellem Tages-Trainingsplan, Ernährungsberatung, INTERNISTISCHEM GESUNDHEITSSCHECK, HERZECHO usw. kombinieren.

Ab sofort auch begrenzte Plätze „individuelles Gesundheitscoaching“ für 75 – 105 € / Monat - lassen Sie sich beraten

MOBIL - SCHLANK - GESUND

Nehmen Sie nicht nur ab, sondern werden Sie FIT UND SPORTIV mit unserem

DIÄT- UND BEWEGUNGSPROGRAMM!

Kombination von DIÄT, ERNÄHRUNGSBERATUNG UND SPORT (z.B. Nordic Walking + Aquafitness)

SIE SIND INTERESSIERT? Rufen Sie uns an: **0511/260903-24**

Allgemeine Hinweise:

ORT: Die Kurse finden an den **JEWELNS ANGEGEBENEN ÜBUNGSORTEN** statt.
Anmeldungen und **Verwaltung:** MSG Hannover, Peiner Str. 2, 30 519 Hannover (Döhren)

NUR bei ÜBERWEISUNG der Kursgebühr bis ZUM KURSBEGINN erhalten Wiederholer 10% Rabatt!

AUSNAHMEN: Kein Rabatt für WALKING- / LAUFKURSE UND SOMMERAKTIONEN!!!!

Die Kursgebühr ist **bis zum Kursbeginn** zu **überweisen** auf das Konto Nr. 000 403 2772 bei der Dt. Apotheker- und Ärztebank (BLZ 250 906 08). Ein Anspruch auf Teilnahme besteht nur, wenn die Kursgebühr **spätestens bei Kursbeginn** gezahlt ist. Bitte Kursnummer angeben! Bei Nichterscheinen trotz verbindlicher Anmeldung stellen wir 50% der Kursgebühr als Ausfallgebühr in Rechnung. Kurse, die **nicht** zustande kommen, werden abgesagt und die Kursgebühr erstattet. Eine Bestätigung für stattfindende Kurse wird nicht verschickt!

Da die Gruppengröße begrenzt ist, zählen **nur schriftliche Anmeldungen** - auch für **Wiederholer!**

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf **eigenes Risiko!**

✂-----

ANMELDUNG

An das **MSG** Hannover, Peiner Str. 2, 30519 Hannover (Döhren) - FAX 0511/260903-33

Name:..... Telefon:

Wohnort:..... Straße:

Ich melde mich hiermit **verbindlich** zur Teilnahme an Ihrem **Kurs Nr.** **Titel:.....**an.

Die Teilnahme erfolgt **auf eigenes Risiko.**

Die Kursgebühr **überweise** ich **bis zum Kursbeginn** auf Konto Nr. 000 403 2772 - Dt. Apotheker- u. Ärztebank (BLZ 250 906 08). - **WIEDERHOLERRABATT NUR BEI ÜBERWEISUNG ZUM KURSBEGINN! AUSNAHMEN BEACHTEN!**

Ein Anspruch auf einen Platz besteht nur, wenn die Kursgebühr **spätestens bei Kursbeginn** gezahlt ist. Bei Nichterscheinen trotz verbindlicher Anmeldung stellen wir 50% der Kursgebühr in Rechnung.

Da die Gruppengröße begrenzt ist, zählen **nur schriftliche Anmeldungen** - auch für **Wiederholer!**

Hannover, denUnterschrift