

Anmeldung

Hiermit melde ich mein Kind zum Gerätetraining verbindlich an:

Vorname, Name

Geburtsdatum

Erziehungsberechtigter (Name)

Straße, PLZ, Ort

Telefon

Zutreffendes bitte ankreuzen!

Spvgg-Mitglied Nicht-Spvgg-Mitglied

Die Gebühr wurde bei der Anmeldung bezahlt.

Datum / Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Vom FitKom-Personal auszufüllen:
▼ Bitte abschneiden und mitgeben! ▼

Termin Eingangsscheck :
1. Termin (Training) :
Abschlusscheck :

Unsere Öffnungszeiten

Mo.- Fr. 8:00 Uhr – 23:00 Uhr
Di. 7:00 Uhr – 23:00 Uhr
Sa., So., Feiertage 9:00 Uhr – 20:00 Uhr

Kinderbetreuung

Di., Mi., 8.00 Uhr – 11.30 Uhr
Fr. 8.00 Uhr – 12.00 Uhr



alwa

meine-krankenkasse.de



SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.



Gesundheitsorientiertes

Kraft- und Ausdauertraining

für Jugendliche

FitKom



Spvgg Besigheim e.V.
FitKom
Jahnstr. 9
74354 Besigheim
Tel.: 07143- 4099316
Fax.: 07143- 963281
www.fitkom-besigheim.de
fitkom@spvgg-besigheim.de



Gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining für Jugendliche im Alter von 12 - 15 Jahren

In der heutigen Zeit bekommen immer mehr Jugendliche durch mangelnde Bewegung Fehlhaltungen und muskuläre Dysbalancen. Dies kann zu dauerhaften Haltungsschäden führen. Daher empfiehlt es sich, schon frühzeitig mit einem gut dosierten Muskelaufbau- und Ausdauertraining zu beginnen.

Da sich die Jugendlichen noch im Wachstum befinden, haben sich die Wachstumsfugen in den Knochen häufig noch nicht geschlossen und der Bewegungsapparat ist somit nicht vollständig ausgereift. Eine falsche und zu starke Belastung wäre deshalb besonders schädlich!

Aus diesem Grund bieten wir ein individuell auf die Jugendlichen abgestimmtes Trainingsprogramm an, welches ein gelenkschonendes Krafttraining, sowie ein gezieltes und altersgerechtes Herz-Kreislauftraining beinhaltet. Dadurch wird ein gesundes Wachstum unterstützt und dient schon frühzeitig zur Prävention oder Verbesserung von Haltungsschwächen und Haltungsschäden.

Konzept

Zielgruppe :	Jugendliche (12 – 15 Jahre)
Leitung :	Sandra Rapp Staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin
Organisation :	10er Karte mit Eingangsscheck
Gültigkeit :	6 Monate ab 1.Termin
Ablauf:	1. Termin: Anamnesegespräch, Untersuchung, Trainingsplanerstellung und 1. Trainingseinheit
Training:	9 weitere Trainingseinheiten
Eingangsscheck:	Termin nach Absprache
Wie geht's dann weiter?	Nach Beendigung der 10er Karte ist ein weiteres Training in Form einer 10er Karte oder Mitgliedschaft möglich. Bei Abschluss eines Vertrages innerhalb von 6 Monaten entfallen die Kosten von 55 Euro für das Startpaket!

Teilnahmebedingungen

1. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Angebot ist das Einverständnis der Eltern (Unterschrift auf der umseitigen Anmeldung).
2. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen.
3. Es gilt die allgemeine Hausordnung.
4. Mitzubringen sind Sportkleidung, Hallensportschuhe und ein großes Handtuch.
5. Falls eine ärztliche Empfehlung besteht, bitten wir diese mitzubringen.

Kosten

	Spvgg. Mitglieder	Gäste
10er Karte inklusive Eingangsscheck	85 Euro	110 Euro
Pfand für Zugangsschlüssel (bei Verlust werden diese 25 Euro vom FitKom einbehalten)	25 Euro	

