



# Sommer-Trainingswochen in Hagen a.TW.



## Fitness – Sport – Entspannung – Spaß

Hiermit melde ich mich zur **Sommer-Trainingswoche der Spielvereinigung Niedermark** an:

**Vorname(n)/Nachname(n):** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon Fest:** \_\_\_\_\_ **handy:** \_\_\_\_\_

Ich/Wir möchte(n) an folgender Woche teilnehmen (bitte ankreuzen):

- Woche 1 vom 09.08.- 13.08.2021 und/oder**
- Woche 2 vom 16.08.- 20.08.2021**

Die Trainingswochen finden täglich von Montag bis Freitag von 18.00 – 20.00 Uhr statt. Abschließend findet freitags nach dem Training bis ca. 22.00 noch ein Abschlussgrillen statt (Getränke/Grillgut inklusive!)



**Teilnehmerbeitrag pro Woche** (bitte ankreuzen). Wenn Du Dich für beide Wochen anmeldest gilt der doppelte Preis bzw. die Summe beider Beiträge.

119,- € pro Person

199,- € Paare/egal ob verheiratet oder nicht

Für Vereinsmitglieder der Spielvereinigung Niedermark und des Hagener SV:

59,- € pro Person

99,- € für Mitglieds-Paare/egal ob verheiratet oder nicht

149,- € für Paare mit nur einem Vereinsmitglied/egal ob verheiratet oder nicht

**Ort der Trainingswochen:** Sportplatz „Im Stern“ Hagen Niedermark,  
Natruper Str. 55a, 49170 Hagen a.TW.

**Überweisung des Teilnahmebeitrags bitte spätestens 2.8.2021 an:**

Spvg. Niedermark 1930 e.V.

IBAN: DE29 2655 0105 1642 3044 38

BIC: NOLADE22

Bei einer Absage von **bis zu 2 Wochen sind 50%** des Teilnahmebeitrags und bei einer kurzfristigen Absage **ab 1 Woche vor Beginn sind 100%** des Teilnahmebeitrags fällig. Bei jeder Form von Absage behalten wir uns vor eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € zu berechnen. Die MindestteilnehmerInnenzahl ist 8, die TN Höchstgrenze liegt bei 20 TeilnehmerInnen. Anmeldungen sind **bis Montag, 02. August 2021** abzugeben.

**Zur Einteilung der Trainingsgruppen** ist es unbedingt erforderlich, dass Du Deinen Trainingszustand einmal selbst einschätzt. Welche Aussage trifft für Dich am Ehesten zu:

- Ich habe im letzten Jahr 2020/2021 keinen Sport getrieben und bin eher untrainiert!
- Ich bin etwas trainiert, da ich gelegentlich (ca. 1-2x pro Woche) Walke/Jogge!
- Ich bin trainiert, da ich jede Woche jogge und neben der Ausdauer auch etwas Krafttraining (ca. 1x die Woche, egal was auch Bauch, Beine, Po zählt) durchführen.
- Ich bin sehr gut trainiert, da ich mehr als das oben genannte trainiere!

**Körperliche Besonderheiten und Schwierigkeiten** sind nicht unbedingt ein Hemmschuh für ein leichtes Ausdauer bzw. Kraftausdauertraining und Spaß bei Ballspielen, aber wir sollten es wissen und drüber sprechen. Bei körperlichen Beschwerden halte bitte vor der Anmeldung einmal Rücksprache mit uns, den Trainern Cornelia und Matthias Goer, Telefonnummer siehe unten oder Deine/en Arzt/Ärztin:

- Bluthochdruck
- Herzprobleme jeder Art
- Häufige Kreislaufbeschwerden
- Chronisches oder/und allergisches Asthma
- Anderes: \_\_\_\_\_

Bei Unsicherheiten kontaktiere bitte ebenfalls Deine/en Arzt/Ärztin.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ...

- ich/wir die **Informationen zum Datenschutz** der Spvg. Niedermark gelesen habe(n) und akzeptiere(n).
- ich/wir das Sommertraining in eigener Verantwortung durchführe(n).
- ich/wir die Corona-Hygienebestimmungen der Veranstaltung akzeptiere(n),

**Ort/Datum, Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Infos, Fragen zum Trainingsprogramm auch unter:**

[www.basislager-gesundheit.de](http://www.basislager-gesundheit.de) bei Matthias Goer, Telefon: 05405 / 6169621  
[www.myway-achtsamkeit-coaching.de](http://www.myway-achtsamkeit-coaching.de) bei Cornelia Goer, Telefon: 05405 / 6169620

**Anmeldung bitte an:**

[finanzen@spvg-niedermark.de](mailto:finanzen@spvg-niedermark.de) oder [c.goer@osnanet.de](mailto:c.goer@osnanet.de) oder [m.goer@osnanet.de](mailto:m.goer@osnanet.de)

Briefliche Anmeldung an: Spvg. Niedermark, Natruper 55a, 4170 Hagen a.T.W,