

**Weiter geht's: Fit Mix Eltern & Kind im Sportpark ab 27.10 .2021**

Jedes Elternpaar weiß, welche Veränderung der eigene Nachwuchs mit sich bringt. Zeit für sich ist selten. Umso wichtiger ist, das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren. Mit einem effektiven Trainingsprogramm wollen wir die körperliche Fitness „frischer“ Eltern stärken. Und der Nachwuchs ist dabei! Mit Übungen aus dem Kraftausdauerbereich werden die Beckenboden- und Problemzonenmuskeln gestärkt. Koordinative sowie mobilisierende Elemente werden genutzt, um Haltungsschwächen auszugleichen und Eltern fit für den Alltag zu machen. Mit Kinderliedern lockern wir die Stunde auf, verkürzen den Kindern so die Stunde und geben Ideen für Bewegungslieder mit für zu Hause. Neben dem Training soll der gemeinsame Spaß zwischen Eltern und Kindern im Vordergrund stehen.



Hinweis für die Mama's: Eine abgeschlossene Rückbildungsgymnastik wird empfohlen. Voraussetzung für die Kinder: Teilnahme ab 3 Monaten bis 2 Jahre.

Da die Teilnehmerzahl aufgrund der geltenden Abstandsregeln begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einganges bearbeitet.

Termin: Mittwoch, 10.45 – 12.00 Uhr im SPORTPARK der SV Winnenden

Einheiten: 8x ab 27.10.2021 (inkl. 03.11.2021 in den Ferien)

Gebühr: 80,00 € (für SPORTPARK-Mitglieder 25€)

Achtung: Für die Teilnahme sind die 3G Regelung, Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln zu beachten. Bei Krankheitszeichen bleiben Sie bitte zu Hause und informieren Sie uns, sollten Sie innerhalb von 14 Tagen nach dem Training COVID-19-Symptome aufweisen.

**Anmeldung: Fitmix Eltern & Kind im Sportpark**

Name: _____ Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____ E Mail: _____

Angaben zum Kind:

Name: _____ Vorname: _____ Alter: _____

SEPA-Lastschriftmandat: Mit meiner Unterschrift ermächtige ich die Sportvereinigung Winnenden 1848 e.V. bis auf schriftlichen Widerruf, die Teilnahmegebühr zu Lasten meines Bankkontos einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Sportvereinigung Winnenden 1848 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Gläubiger ID: DE 74ZZZ00000910243

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, in berechtigten Fällen die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kontoinhabers: _____

IBAN: DE _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Gemäß Bundesdatenschutzgesetz weisen wir Sie darauf hin, dass Ihre uns angegebenen Daten für Vereinszwecke gespeichert werden. Der Schutz Ihrer Daten ist bei der Sportvereinigung Winnenden 1848 e.V. in der Satzung sowie in den Datenschutzrichtlinien geregelt. Die im Zusammenhang mit Sportangeboten und der Teilnahme an Veranstaltungen gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews des Mitglieds in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Internet, Social Media, Werbung, Büchern und fotomechanischen Vervielfältigungen (Filme, Videokassette etc.) können von der SV Winnenden 1848 e.V. ohne Anspruch auf Vergütung verarbeitet und veröffentlicht werden.