

# ATP & 4xF

Ihre **verbindliche** Anmeldung - Ihre Auswahl:

Bitte kreuzen Sie den Kurs Ihrer Wahl an. Nach Eingang Ihrer Anmeldung und der Kursgebühr erhalten Sie die entsprechende Anmeldebestätigung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ & Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Mitglied SV 19 Straelen e.V

Ich willige ein, dass der SV 19 Straelen e.V. meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung kann in der Geschäftsstelle des SV 19 Straelen eingesehen werden.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Interesse? Fragen? Kein Problem.  
Unsere Geschäftsstelle ist für Sie da.

SV 19 Straelen e.V.  
Römerstraße 49 | 47638 Straelen

Telefon: 02834 / 70 35 30  
Telefax: 02834 / 70 94 166  
E-Mail: [info@sv19straelen.de](mailto:info@sv19straelen.de)

Geschäftszeiten  
Mo. - Fr.: 08:30 bis 13:00 Uhr  
Do: 15:00 bis 18:00 Uhr

Volksbank an der Niers e.G.  
DE 49 3206 1384 5101 5680 18  
Sparkasse Rhein-Maas  
DE 26 3205 1996 0000 1117 81



## Gesundheitssport Prävention beim SV 19 Straelen

# ATP & 4xF

AlltagsTrainingsProgramm &  
4xF (Fit – Forever – Flexibel – Friday)

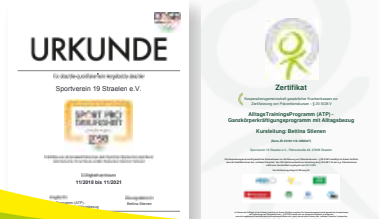
Unser neuer Kurs im  
Bereich Prävention - ab 60 Jahre

[www.sv19straelen.de](http://www.sv19straelen.de)



KURSPROGRAMM 2019





# ATP & 4xF

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Das zwölfwöchige Kursprogramm vermittelt, wie leicht es ist Alltagssituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen - überall und zu jeder Zeit. Es eignet sich ideal als Gesundheitstraining, auch wenn Sie Anfänger oder Wiedereinsteiger sind:

- Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben
- Verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Trainieren Sie in der Gruppe und im Alltag
- Ändern Sie etwas an Ihren Bewegungsgewohnheiten

Die Stundeninhalte greifen verschiedene Alltagssituationen und -fertigkeiten auf, wie beispielsweise Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen und vieles mehr. Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter leiten durch die Übungsstunde. Jede der zwölf Kursstunden behandelt ein spezielles Thema mit Bezug zum Alltag.

Die Teilnahmebescheinigung (mind. 80% Teilnahme an den Kursstunden) können Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen und erhalten eine Rückerstattung der Kursgebühren. Der Kurs ist nach §20 des Sozialgesetzbuches anerkannt. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

# ATP & 4xF

Für Frauen und Männer ab 60 Jahre  
Anfänger und Wiedereinsteiger  
12 Einheiten a 60 Minuten

Sportstudio des SV 19 Straelen  
DTB- Kursleiterin: Tina Stienen  
Marienstraße 37  
47638 Straelen

- ATP Kurs 1 25.01.2019 bis 12.04.2019  
16:00-17:00 Uhr
- ATP Kurs 2 03.05.2019 bis 02.08.2019  
16:00-17:00 Uhr
- ATP Kurs 3 09.08.2019 bis 22.11.2019  
16:00-17:00 Uhr

Kursgebühr: 75€

- 4xF Kurs 1 25.01.2019 bis 12.04.2019  
15:00-16:00 Uhr
- 4xF Kurs 2 03.05.2019 bis 02.08.2019  
15:00-16:00 Uhr
- 4xF Kurs 2 09.08.2019 bis 22.11.2019  
15:00-16:00 Uhr

Kursgebühr: 60€

Der 4xF-Kurs ist eine Fortsetzung des ATP Kurses 2018 - Dieser wird nicht von der Krankenkasse bezuschusst und ist für Fortgeschrittene.

# ATP & 4xF

Ihre Anmeldung - Ihre Auswahl: Bitte kreuzen Sie den Kurs Ihrer Wahl an. Nach Eingang Ihrer Anmeldung und der Kursgebühr erhalten Sie die entsprechende Anmeldebestätigung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldeschluss ist vier Wochen vor Kursbeginn.

- ATP Kurs 1 25.01.2019 bis 12.04.2019  
16:00-17:00 Uhr
- ATP Kurs 2 03.05.2019 bis 02.08.2019  
16:00-17:00 Uhr
- ATP Kurs 3 09.08.2019 bis 22.11.2019  
16:00-17:00 Uhr
- 4xF Kurs 1 25.01.2019 bis 12.04.2019  
15:00-16:00 Uhr
- 4xF Kurs 2 03.05.2019 bis 02.08.2019  
15:00-16:00 Uhr
- 4xF Kurs 2 09.08.2019 bis 22.11.2019  
15:00-16:00 Uhr

Anmeldung auf der Rückseite ausfüllen, abtrennen und in der Geschäftsstelle des SV 19 Straelen e.V. abgeben.

