

# Kursangebote 2017



**Turngemeinde AUE 1895 e.V.**

**Brühlstr. 36a**

**76227 Karlsruhe**

**Tel. 0721-406246**

**E-Mail [info@turngemeinde-aue.de](mailto:info@turngemeinde-aue.de)**

**[www.turngemeinde-aue.de](http://www.turngemeinde-aue.de)**

# Yoga am Abend

Kursleitung: Heike Blödorn

Hatha-Yoga ist eine sehr alte, aus Indien stammende Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Durch eine besonders konzentrierte Ausführung von körperlichen Übungen wird ein bewussteres und intensiveres Körperempfinden entwickelt.

Spezielle Atemtechniken und Meditation ergänzen den Weg zu mehr körperlicher Beherrschung und intensiver Entspannung.

Lernen loszulassen, das ist eines der wichtigsten Ziele, um die wohltuenden Auswirkungen von Yoga zu erfahren.

**donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr**

**Gymnastikraum der TG Aue, Brühlstr. 36a**

**Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15**

Empfehlenswert sind: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke.

1. Kurstrimester: **19. Januar - 30. März 2017**

der Kurs geht über 10 Einheiten á 90 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 30,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 95,00 €

2. Kurstrimester: **27. April - 20. Juli 2017**

der Kurs geht über 10 Einheiten á 90 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 30,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 95,00 €

3. Kurstrimester: **21. September - 30. November 2017**

der Kurs geht über 10 Einheiten á 90 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 30,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 95,00 €

# Qi Gong

Kursleitung: Birgit Lamotte

Qi Gong beinhaltet sanfte - elastische, runde - spiralförmige Bewegungen, die mit der regulierenden Atmung natürlich in Einklang gebracht werden. Der Geist beruhigt sich während der Übungsabfolge und wird innerlich zentriert, sodass eine effektive Wirkung für Prävention, Rehabilitation, Selbstheilung und Pflege erzielt wird. Diese Übungen sind u.a. wirksam bei Herzbeschwerden, Rheuma, Asthma, Gliederschmerzen, Rückenproblemen und div. psychosomatischen Erkrankungen.

**donnerstags 7.30 - 8.30 Uhr**

**Gymnastikraum der TG Aue, Brühlstr. 36a**

**Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15**

1. Kurstrimester: **19. Januar - 30. März 2017**

der Kurs geht über 10 Einheiten á 60 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 20,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 75,00 €

2. Kurstrimester: **04. Mai - 20. Juli 2017**

der Kurs geht über 8 Einheiten á 60 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 16,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 60,00 €

3. Kurstrimester: **21. September - 30. November 2017**

der Kurs geht über 10 Einheiten á 60 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 20,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 75,00 €

# ZUMBA® I

Kursleitung: Julie Ann Stindl

**ZUMBA®** ist der neue Fitnesstrend, der Menschen aus allen Altersgruppen begeistert. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® Fitness müssen Sie nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Zumba® kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm.

**mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr**

**Sporthalle der Oberwaldschule, Grazer Str. 7**

**Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 35**

1. Kurstrimester: **18. Januar - 29. März 2017**

der Kurs geht über 10 Einheiten á 60 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 20,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 75,00 €

2. Kurstrimester: **26. April - 12. Juli 2017**

der Kurs geht über 10 Einheiten á 60 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 20,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 75,00 €

3. Kurstrimester: **20. September - 29. November 2017**

der Kurs geht über 10 Einheiten á 60 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder: 20,00 €

passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 75,00 €

# ZUMBA® II

Kursleitung: Julie Ann Stindl

**ZUMBA®** ist der neue Fitnesstrend, der Menschen aus allen Altersgruppen begeistert. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® Fitness müssen Sie nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Zumba® kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm.

**freitags 10.00 - 11.00 Uhr**  
**Gymnastikraum der TG Aue, Brühlstr. 36a**  
**Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15**

1. Kurstrimester: **20. Januar - 31. März 2017**  
der Kurs geht über 10 Einheiten á 60 Min. und kostet für:  
aktive Mitglieder: 20,00 €  
passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 75,00 €
2. Kurstrimester: **28. April - 21. Juli 2017**  
der Kurs geht über 10 Einheiten á 60 Min. und kostet für:  
aktive Mitglieder: 20,00 €  
passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 75,00 €
3. Kurstrimester: **22. September - 01. Dezember 2017**  
der Kurs geht über 10 Einheiten á 60 Min. und kostet für:  
aktive Mitglieder: 20,00 €  
passive Mitglieder/Nichtmitglieder: 75,00 €

# Workshop Beckenbodentraining

Kursleitung: Silvia Ried

Ein schwacher Beckenboden schränkt die Lebensqualität der Betroffenen stark ein. Durch regelmäßige Beckenbodengymnastik lernt man, die Muskeln willentlich anzuspannen und zu entspannen. Ein Erfolg ist häufig schon nach einigen Wochen zu spüren. Außerdem wirkt sich das Beckenbodentraining auch auf den Rest des Körpers aus. Rückenschmerzen können gelindert werden, die ganze Körperhaltung gewinnt an Spannkraft.

Diese Workshops sind Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Sportangeboten „Beckenbodentraining“.

**samstags 13.30 - 15.30 Uhr**  
**Gymnastikraum der TG Aue, Brühlstr. 36a**  
**Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15**

2. Kurstrimester: **01. & 08. Juli 2017**

der Workshop geht über 2 Einheiten á 120 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder:	8,00 €
passive Mitglieder/Nichtmitglieder:	30,00 €

# Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen (ab 16 Jahre)

Kursleitung: Wolfgang Stier

Dieser Kurs enthält neben einfachen und wirkungsvollen Verteidigungsstrategien und Abwehrtechniken Grundlagen des Projekts Zivilcourage, Informationen über Selbsthilferechte, Waffenrecht, Tätertypologie, Opferverhalten, Kriminalprävention und vieles mehr.

Das Programm wird abgerundet durch ein Gespräch mit einer erfahrenen Kriminalbeamtin aus dem Bereich Sexualdelikte.

**samstags 10.30 - 12.00 Uhr**  
**Gymnastikraum der TG Aue, Brühlstr. 36a**  
**Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20**

1. Kurstrimester: **11. Februar - 08. April 2017**

der Kurs geht über 8 Einheiten á 90 Min. und kostet für:

aktive Mitglieder:	24,00 €
passive Mitglieder/Nichtmitglieder:	76,00 €

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Allgemeines

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle von der Turngemeinde Aue 1895 e.V. angebotenen Kurse.

## 2. Anmeldung

(1) Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt schriftlich, unter Verwendung unseres Anmeldeformulars, per Post oder persönlich in der Geschäftsstelle, ohne dass es einer ausdrücklichen Annahmeerklärung durch die Turngemeinde Aue bedarf.

Eine Ablehnung des Vertragsangebotes durch die Turngemeinde Aue (z.B. wenn ein Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt) erfolgt mündlich oder schriftlich.

(2) Die AGB sind Bestandteil dieses Vertrages.

## 3. Kursgebühren

(1) Die Kursgebühr ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Preisliste.

(2) Die Gebühr wird mit Zustandekommen des Vertrages sofort zur Zahlung fällig.

(3) Die Zahlung erfolgt mittels SEPA-Lastschriftverfahren oder bar in der Geschäftsstelle.

(4) Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben der Teilnehmer, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

## 4. Kündigung, Nichtteilnahme und Widerruf durch den/die Teilnehmer/in

(1) Der Rücktritt eines Teilnehmers vom Kurs kann nur mit schriftlicher Erklärung erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist wirkungslos. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Entscheidend für die Frist ist das Eingangsdatum bei der Turngemeinde Aue. Der Kursplatz ist nicht auf andere Personen übertragbar.

(2) Erfolgt der Rücktritt bis zwei Wochen vor Kursbeginn ist eine kostenlose Stornierung möglich, bis sieben Werktagen davor werden 10,- € Stornogebühren erhoben.

(3) Bei weniger als sieben Werktagen vor Beginn des Kurses werden 50% der Kursgebühren berechnet.

(4) Nach Kursbeginn ist kein Rücktritt mehr möglich.

(5) Im Falle einer längeren Erkrankung (mehr als 30% der Trainingseinheiten) kann ein Kurs gekündigt werden, sofern ein ärztliches Attest vorliegt aus dem hervorgeht, dass der Kursteilnehmer bis zum Ende des Kurses nicht mehr teilnehmen kann. Die Kursgebühren werden anteilig bis zu dem Zeitpunkt berechnet,

an dem das Attest ausgestellt wurde.

## 5. Rücktritt und Kündigung durch die Turngemeinde Aue.

(1) Kurse können nur stattfinden, wenn die festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. In Ausnahmefällen können die Teilnehmer gemeinsam die zur Mindestzahl fehlenden Entgelte aufzahlen.

(2) Die Turngemeinde Aue kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn der Kurs aus Gründen, die die Turngemeinde Aue nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Übungsleiterin) nicht stattfinden kann.

(3) In diesen Fällen werden geleistete Zahlungen zurückerstattet.

(4) Sollte ein Kursleiter ausfallen, wird für Ersatz gesorgt oder die ausgefallene Stunde wird nachgeholt. Die Kursteilnehmer werden nach Möglichkeit von der Kursverwaltung verständigt. Ein Anspruch auf Verständigung besteht nicht.

## 6. Haftung

(1) Alle Kursteilnehmer sind für die Dauer des Kurses über den Badischen Sportbund unfallversichert.

(2) Die Turngemeinde Aue haftet nicht für Schäden während der Kurse und auf dem Wege nach und von der Sporthalle.

(3) Der Verein übernimmt keine Haftung für Diebstähle irgendwelcher Art.

## 7. Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der Kursteilnehmer, unter Beachtung des Landesdatenschutzgesetzes, damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV verarbeitet und innerhalb der Turngemeinde Aue verwendet werden.

## 8. Gültigkeit

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

## 9. Erfüllungsort, Gerichtsstand, Wirksamkeit

Erfüllungsort ist der jeweils bekannt gegebene Ort des Kurses. Als Gerichtsstand wird Karlsruhe vereinbart. Verzichtet die Turngemeinde Aue im Einzelfall auf die Durchsetzung dieser AGB, so bedeutet das keine Abänderung dieser AGB.

# Kursanmeldung

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Geb.-datum \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

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

**Ich melde mich für folgende(n) Kurs(e) verbindlich an:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Karlsruhe, \_\_\_\_\_

✕ Unterschrift \_\_\_\_\_

(bei Minderjährigen der gesetzl. Vertreter)

Die **AGB** habe ich zur Kenntnis genommen.

Karlsruhe, \_\_\_\_\_

✕ Unterschrift \_\_\_\_\_

(bei Minderjährigen der gesetzl. Vertreter)

## SEPA-Lastschriftmandat für wiederkehrende Lastschriften

Turngemeinde Aue 1895 e.V., Brühlstr. 36a, 76227 Karlsruhe  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE47ZZZ00000319999  
Mandatsreferenz **KURSTEILNEHMERNUMMER/MANDATSDATUM**  
(wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die Turngemeinde Aue e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Turngemeinde Aue e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Kreditinstitut \_\_\_\_\_

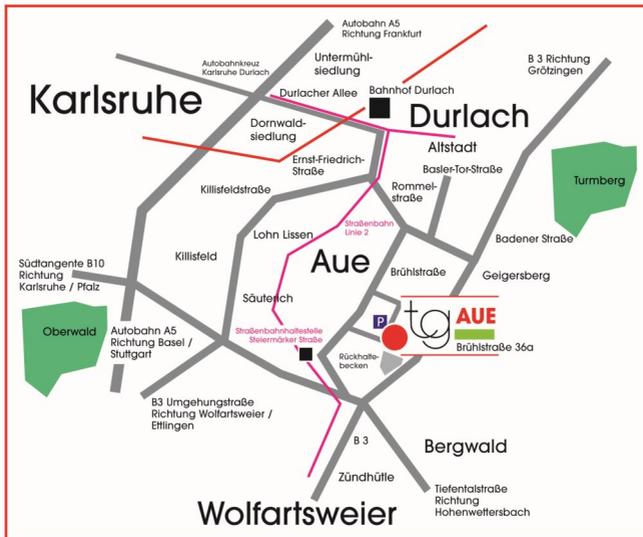
BIC \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_

IBAN D E \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_

Karlsruhe, \_\_\_\_\_

✕ Unterschrift \_\_\_\_\_

# Anfahrt



## aus Richtung Durlach kommend...

erreichen Sie uns mit der Tram 8 (Haltestelle: Zündhütte) oder dem Bus 24 (Haltestelle: Brühlstr. Mitte).

Mit dem Auto fährt man über die B3.

## aus Richtung Ettlingen kommend...

fahren Sie mit der Buslinie 107 (Haltestelle Zündhütte).

Autofahrer kommen über die B3.

## aus Richtung Innenstadt kommend...

nehmen Sie die Tramlinie 2 (Haltestelle:Zündhütte).

Mit dem Auto erreichen Sie uns über die Südtangente/B10.

