

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

TuS 1859 Hamm e.V. ■ Rietzgartenstr. 46 ■ 59065 Hamm ■ Fon 20085 ■ Fax 492085 ■ info@tus59hamm.de ■ www.tus59hamm.de

Wer kann an den Kursen teilnehmen?

Jeder ist teilnahmeberechtigt. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich! Herz-Kreislauf-Patienten und Personen mit Rücken- oder Gelenkbeschwerden sollten sich vorher beim Arzt Ihre Sporttauglichkeit bestätigen lassen. In den Turnhallen dürfen nur saubere Turnschuhe mit abriebfester Sohle getragen werden.

Eltern mit Kindern bis 18 Jahre können beim Jobcenter oder beim Sozialamt im Rahmen des Bildungspaketes einen Zuschuss von maximal 120 Euro pro Jahr beantragen.

Wie und wo kann ich mich anmelden?

Auskunft•Beratung•Anmeldung

TuS 1859 Hamm e.V. | Rietzgartenstr. 46 | 59065 Hamm
www.tus59hamm.de | info@tus59hamm.de

Fon (02381) 20085 | Fax (02381) 492085

Mo - Fr 9.00 - 12.00 | Mo - Do 14.00 - 16.00

Für jeden Kurs ist eine schriftliche, telefonische oder Online-Anmeldung erforderlich. Für die schriftliche Anmeldung finden Sie ein Formular am Ende dieses Heftes oder im Downloadbereich auf unserer Homepage. Außerhalb der angegebenen Bürozeiten können Sie Ihre Telefonnummer auf Band hinterlegen. Wir rufen Sie dann zurück. Sie erhalten in der Regel keine Anmeldebestätigung. Lediglich bei Kursausfall oder sonstiger Änderungen erhalten Sie telefonisch

oder schriftlich Bescheid. Rücktritte von der Anmeldung sind persönlich oder schriftlich 14 Tage vor Beginn des Kurses der Geschäftsstelle mitzuteilen, damit Interessenten der Warteliste berücksichtigt werden können. Abmeldungen bei Kursleitern werden nicht anerkannt. Ihre Angaben bei der Anmeldung werden elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet.

Wann ist die Kursgebühr zu entrichten?

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr, die mit Beginn des Kurses durch per Lastschrift oder Überweisung auf das Konto der Volksbank Hamm Konto-Nr. 1303125200/ BLZ 41060120 (IBAN DE44 41060120 1303125200/BIC GENO DE M1HMM) oder Sparkasse Hamm Konto-Nr. 34488/ BLZ 41050095 (IBAN DE55 41050095 0000034488/BIC WELA DE D1HAM) fällig wird. Die Kursgebühr ist auch dann in voller Höhe zu bezahlen, wenn Sie nur unregelmäßig teilnehmen oder den Kurs vorzeitig abbre-

chen. Überweisungsvordrucke erhalten Sie in der ersten Übungsstunde bei Ihrem Kursleiter bzw. Ihrer Kursleiterin. **Geben Sie bitte immer Kurs-Nr. und Name des Teilnehmers an.** Bei einigen Kursangeboten wird Ihnen eine Anmeldebestätigung zugesandt. In den Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. Bei Ausfall des Kurses erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr zurück. **Rückzahlungen aus anderen Gründen werden nicht geleistet.**

Was bedeuten Fit- und GymFlat ?

Mit der monatlichen Flatrate im Lastschriftverfahren bieten wir Kursteilnehmern eine weitere, einfache Zahlungsmöglichkeit an. Die Teilnehmer können bei einer Mindestlaufzeit von sechs Monaten bestimmte Kurse aus verschiedenen Bereichen auswählen. Die Kurse sind im Programmheft entsprechend gekennzeichnet. Die Kündigung der Teilnahme am Lastschriftverfahren ist halbjährlich möglich und muss

schriftlich mit einer Kündigungsfrist von vier Wochen in der Geschäftsstelle des Vereins eingegangen sein.

FitFlat/GymFlat Basic

max. 2 Kurse aus Fit/Gym: 18,00 Euro/Monat

FitFlat/GymFlat Premium

max. 3 Kurse aus Fit/Gym/Tanz: 24,00 Euro/Monat

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

TuS 1859 Hamm e.V. ■ Rietzgartenstr. 46 ■ 59065 Hamm ■ Fon 20085 ■ Fax 492085 ■ info@tus59hamm.de ■ www.tus59hamm.de

Erhalte ich einen Zuschuss von meiner Krankenkasse?

Die Bedeutung der präventiven Maßnahmen für die Gesunderhaltung und langfristige Kostensenkung im Gesundheitswesen durch regelmäßiges und gezieltes Training ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden. Der TuS 1859 Hamm e.V. gehörte 1986 zu den Pionieren des Gesundheitssportes in Hamm, den er durch kontinuierlichen Ausbau und Weiterentwicklung eines qualitativ hochwertigen Kursangebotes maßgeblich mitgeprägt hat.

Diesen Weg verfolgen wir jetzt weiter, indem wir für Sie unsere Qualitätsangebote im Gesundheitssport um präventionsgeprüfte Kurse im Präventionssport nach den ab 2011 geltenden neuen Richtlinien des *Leitfadens Prävention* der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) erweitert haben.

Präventionsgeprüfte Kurse zeichnen sich durch die Vermittlung strukturierter Inhalte aus, deren positive Wirkung auf die Gesundheit der Teilnehmer wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Es handelt sich um standardisierte Einsteigerprogramme über einen begrenzten Zeitraum von 8-12 Wochen, mit denen die Teilnehmer an einen aktiven Lebensstil mit regelmäßigem und dauerhaftem Sporttreiben herangeführt werden. Nach den neuen Richtlinien werden präventionsgeprüfte Kurse von der GKV anerkannt und die



Kosten der Teilnahme ggf. anteilig auf Antrag erstattet. Die geförderten Kurse sind im Heft mit dem Qualitätssiegel des *Deutschen Olympischen Sportbundes* (DOSB) *Sport pro Gesundheit* und des *Deutschen Turnerbundes* (DTB) *Pluspunkt Gesundheit* gekennzeichnet.

Wichtig für die nachhaltige Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Beschwerden ist jedoch der regelmäßige (2-3 x pro Woche) und dauerhaft betriebene Gesundheitssport. In diesem Bereich bietet Ihnen der TuS 1859 Hamm e.V. in seiner Gesundheitssportabteilung weiterhin ein reichhaltiges, qualitativ hochwertiges Angebot zu günstigen Konditionen an.

Müssen Vereinsmitglieder Kursgebühren entrichten?

Mitglieder der Gesundheits- und Freizeitsportabteilung (G+F) des TuS 1859 Hamm e.V. sind in der Regel von der Zahlung der Kursgebühr in den Bereichen Gymnastik, Fitness, Entspannung befreit, ebenso die Mitglieder der Tanzabteilung bei den Tanzkursen. Vereinsmitglieder, die nicht der G+F-Abteilung oder der Tanzabteilung angehören, müs-

sen eine ermäßigte oder in einigen Fällen auch die volle Gebühr entrichten oder der G+F- bzw. Tanz-Abteilung beitreten, wodurch ein zusätzlicher Abteilungsbeitrag fällig wird.

Bei den Angeboten im Präventionssport erhalten Mitglieder keine Ermäßigung.

Haftet der Verein bei Unfällen, Verlusten, Diebstählen?

Der Verein übernimmt keine Haftung für Verluste, Diebstähle und Beschädigungen. Bringen Sie daher zur Übungsstunde keine Wertsachen oder größere

Geldbeträge mit. Bei Unfällen haftet der Verein im Rahmen des Versicherungsvertrages der Sporthilfe des LSB.

Wo liegen die Programmhefte aus?

Die Programmhefte erhalten Sie an folgenden Auslagestellen:

Volksbank, Sparkasse, Spar- und Darlehenskasse (Hauptstellen und Filialen), Dresdner Bank, Sportgeschäfte, Bäckereien, Apotheken, Arztpraxen, Behör-

den (Bürgeramt, Bezirksverwaltungsstellen, Gesundheitsamt, Arbeitsamt, Finanzamt u.a.), VHS, Stadtbücherei, Musikschule, Bäder, Krankenkassen, Krankenhäuser, Westfälischer Anzeiger, TuS-Geschäftsstelle u.a.

Wie kann ich Mitglied im TuS 1859 Hamm e.V. werden?

Wenn Sie Mitglied im TuS 1859 Hamm e.V. werden wollen, wenden Sie sich bitte an Ihre/n TrainerIn/ ÜbungsleiterIn oder an die Abteilungsleitung (siehe Kontaktseite). Sie werden Ihnen gerne Auskunft zur Mitgliedschaft erteilen und auf Wunsch einen Auf-

nahmeantrag aushändigen, den Sie auch am Ende dieses Heftes oder im Downloadbereich auf unserer Homepage finden. Eine Übersicht unserer z.Z. gültigen Mitgliedsbeiträge finden Sie unter *Hinweise zur Mitgliedschaft*.

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

TuS 1859 Hamm e.V. ■ Rietzgartenstr. 46 ■ 59065 Hamm ■ Fon 20085 ■ Fax 492085 ■ info@tus59hamm.de ■ www.tus59hamm.de

Änderungen der persönlichen Daten melden

Denken Sie bitte daran, Änderungen Ihrer persönlichen Daten (Name, Adresse, Bankverbindung, Ausbildung, Studium) umgehend der Geschäftsstelle mitzuteilen. Damit können Sie z.B bei falschen Bankverbindungen die teuren Gebühren für Rücklast-

schriften vermeiden. Sie helfen außerdem dem Verein, die Mitgliederdatei stets aktuell zu halten, ggf. Portokosten einzusparen und die Mitgliederverwaltung von zeitintensiven Nachforschungen zu entlasten.

Unfall melden

Grundsätzlich sollte jeder Unfall, auch scheinbare Bagatelldfälle, vorsorglich der Versicherung gemeldet werden. Das Formular dafür kann im TuS-Büro angefordert werden. Das Formular sollte sorgfältig und

vollständig ausgefüllt, unterschrieben und an das TuS-Büro zurückgesendet werden. Nach Prüfung und Kopie wird das Formular an die Versicherung weitergeleitet.