

Meine **Anmeldung** zum Sporttag für Männer **KERLGESUND am 11. September**

Name	Vorname
Straße	Postleitzahl und Ort
Telefon	Email
Geburtsdatum	

DAS MÖCHTE ICH AUSPROBIEREN

Bitte ankreuzen X – wir teilen die Gruppen nach Anzahl der Anmeldungen ein. Ist eine Gruppe voll, schlagen wir dir eine andere Sportart vor. Wechsel sind natürlich möglich.

☐ Standhandball (Wilfried Fischer) Ein 0:0 gibt es im Handball nicht. Handball ist ein spektakulärer schnelles Spiel. Standhandball ist perfekt für ehemalige. Es wird nicht gelaufen aber geworfen.	☐ Badminton (Christian Wegener) Badminton ist einer der schnellsten „Ballsportarten“ und gehört der Gruppe der Rückschlagspiele an. Während beim Federball das Ziel ist, möglichst lange Ballwechsel zu haben, trifft beim Badminton genau das Gegenteil zu.
☐ Fitness-Raum (Sören Küchemann) Der kleine Fitnessraum in der Halle ist gut bestückt und bietet alle Möglichkeiten die körperliche und geistige Wohlbefinden zu stärken.	☐ Tennis (Martin Krzempek) Von Kopf bis Fuß – das Tennistraining beansprucht den ganzen Körper und gleich mehrere Muskelgruppen: Arme, Beine, Bauch und Rücken.
☐ Rücken-Fit für Männer (Rita Riemenschneider) Rücken-Fit ist eine effektive und innovative Lösung für Männer mit Rückenschmerzen. Unsere Trainerin geht individuell auf Sie und Ihre Rückengesundheit ein.	☐ Zirkeltraining (Josefine Wieneke) Zirkeltraining ist eine spezielle Trainingsmethode für die Kondition. In erster Linie werden mit den einzelnen Übungen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Josefine Wieneke zeigt verschiedene Möglichkeiten, dieses Ganzkörpertraining durchzuführen.
☐ Hot Iron (SC-Iron) Myriam Rather Das Kraft-Intervall-Training mit der Langhantel und Bodyweight-Übungen. In diesem Kurs wird mit relativ wenig Wiederholungen und effektiven Übungs-Kombinationen gearbeitet. Somit wird für mehr straffes und stoffwechselaktives Gewebe und damit für einen erhöhten Grundumsatz gesorgt.	☐ Männer-Tabata (Jule Werner) „Tabata“ ist eine von Dr. Tabata entwickelte Art von Intervalltraining. Dabei trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause, und das für 8 Sets.

Nach dem Sport haben wir uns kalte Getränke und Gegrilltes verdient. Beides sind in der Anmeldegebühr von 10 € enthalten.

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich den SC Schoningen 04, den fälligen Teilnahmebeitrag in Höhe von 10 € von folgendem Konto einzuziehen.

IBAN																							
D E																							
Länder- kennung	Prüf- ziffer	Bisherige Bankleitzahl (8 Stellen)	Bisherige Konto-Nummer (10 Stellen)																				
Name / Sitz des Kreditinstituts)		BIC Ihres Kreditinstitutes																					
		<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="10">3 oder 11 Stellen</td> </tr> </table>												3 oder 11 Stellen									
3 oder 11 Stellen																							

(Ort, Datum)

(Unterschrift des Kontoinhabers)

Hinweis zum Datenschutz:

Mit dieser Anmeldung gebe ich meine Einwilligung, dass der SC Schoningen 04 die personenbezogenen Daten EDV-technisch erhebt, verarbeitet und für interne Zwecke nutzt.

Hinweise zum Datenschutz: <https://sc-schoningen.de/datenschutz>