

# Kursanmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs bei Prediger.Fitness an.

Kursbezeichnung: **BodyFit**

Der Kurs umfasst 11 Kurseinheiten.

Erster Kurstag: **06.01.2026**

Letzter Kurstag: **17.03.2026**

Kurszeiten: **Dienstag, 18:30 Uhr bis 19:15 Uhr**

Ort: **Schulturnhalle Mantel, Ossangerweg 29**

Bitte mitbringen: **Fitnessmatte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Getränk**

☐ Die Kursgebühr von 90 Euro werde ich 2 Wochen vor Kursbeginn auf das Konto von Norbert Prediger, IBAN: DE58 7011 0088 3060 9601 99 überweisen.

☐ In bar bei Abgabe dieser Anmeldung bezahlen.

Name des Kursteilnehmenden:

Geburtsdatum \*:

Anschrift \*:

Telefon \*:

E-Mail \*:

*(um Neuigkeiten zu erfahren, z.B. neue Kurse, . Jederzeit kann der Newsletter mit einer E-Mail abbestellt werden)*

**\* Nur ausfüllen bei Erstanmeldung bzw. Änderungen**

Teilnahmebedingungen:

Es bestehen keine gesundheitlichen Bedenken bei der Aufnahme von sportlichen Aktivitäten. Nötigenfalls habe ich dafür Sorge zu tragen, dass ich für die sportlichen Aktivitäten eine ärztliche Genehmigung einhole. Über plötzlich auftretende Befindlichkeitsstörungen (wie z.B. Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, etc.) vor, während oder nach dem Training werde ich den Kursleiter sofort unterrichten.

1. Die Kursgebühr ist in voller Höhe 2 Wochen vor Kursbeginn zu entrichten,
2. Rücktritt ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die bereits bezahlte Kursgebühr wird unter Einbehalt einer Ausfallgebühr von 20 Euro zurückerstattet. Tritt der Teilnehmer später von seinem Vertrag zurück ist die komplette Kursgebühr fällig,
3. Schadensersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen, Ausnahme bei einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Trainers,
4. Der Kursteilnehmende ist mit der Speicherung der personenbezogenen Daten zum Zwecke der Organisation, Verwaltung und Information einverstanden,
5. Weitere Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise zum Datenschutz können auf der Internetseite <https://www.prediger-fitness.com> eingesehen werden.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen, zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Mantel,

Ort, Datum, Unterschrift des Kursteilnehmenden

# Kursbetätigung

## für den Kursteilnehmenden

Kursbezeichnung: **BodyFit**  
Der Kurs umfasst 11 Kurseinheiten.  
Erster Kurstag: **06.01.2026**  
Letzter Kurstag: **17.03.2026**  
Kurszeiten: **Dienstag, 18:30 Uhr bis 19:15 Uhr**  
Ort: **Schulturnhalle Mantel, Ossangerweg 29**  
Bitte mitbringen: **Fitnessmatte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Getränk**

### Bezahlung:

Die Kursgebühr von 90 Euro ist spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn auf das Konto von Norbert Prediger, IBAN: DE58 7011 0088 3060 9601 99 zu überweisen oder bei persönlicher Abgabe der Anmeldung in bar zu bezahlen.

Bei Barzahlung, den Betrag habe ich dankend erhalten: \_\_\_\_\_

*Unterschrift Norbert Prediger*

## KURSBESCHREIBUNG

### Was ist BodyFit?

BodyFit ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, hier trainierst Du hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht. Somit führst Du ganze, umfangreiche Bewegungen aus. Genauso werden auch andere tägliche Bewegungen in das Training integriert. Funktionelles Training trainiert Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen. Das erreicht man durch eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Das Schöne am funktionellen Ganzkörpertraining ist, dass es sich für jeden eignet, da sich das Workout individuell anpassen lässt und sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene richtig fordert. Das Gruppentraining und die Bewegung mit der Musik verleiht dem Kurs eine motivierende Grundstimmung und lässt dich deinen Körper spüren, dass du mit Energie den Kurs verlässt und fit für deinen Alltag bist - das bedeutet Spaß und ist ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining. Die Trainingsform ist zudem alltagsgerecht und mit 100% Muskeleinsatz, zeitsparend, intensiv und zeigt schnellere Trainingserfolge

### Warum sollte ich den Kurs besuchen?

Das Ganzkörpertraining ist immer empfehlenswert, weil man damit für den ganzen Körper die nötigen Reize setzt. Der Vorteil beim Ganzkörpertraining ist, dass man in einer Trainings-Session den gesamten Körper 1-mal durchtrainieren kann. Es lassen sich damit die größten Fortschritte erzielen.

### Was muss ich zu BodyFit mitbringen?

Das erforderliche Equipment wird von mir bereitgestellt. Alles, was Du mitbringen musst, sind bequeme Trainingsbekleidung, Sportschuhe mit gutem Halt, eine Trinkflasche, eine Fitnessmatte und ein Handtuch.

### Ich bin unsicher, ob ich es schaffe?

Keine Angst. Lass Dich einfach anleiten. Ich zeige Dir die passenden Übungsvarianten, falls Du an Deine persönlichen Grenzen gerätst. Falls Du noch akute Schmerzen haben solltest, halte zunächst Rücksprache mit Deinem behandelnden Arzt.