



Kursanmeldung

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

Kursbezeichnung: **RückenFit**

Der Kurs umfasst 11 Kurseinheiten.

Erster Kurstag: **07.01.2026**

Letzter Kurstag: **18.03.2026**

Kurszeiten: **Mittwoch, 17:45 Uhr bis 18:30 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



Kursbestätigung

für den Kursteilnehmenden

Kursbezeichnung: **RückenFit**

Der Kurs umfasst 11 Kurseinheiten.

Erster Kurstag: **07.01.2026**

Letzter Kurstag: **18.03.2026**

Kurszeiten: **Mittwoch, 17:45 Uhr bis 18:30 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 RückenFit?

Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Dabei werden teilweise gewohnte Bewegungsmuster verwendet, um z. B. das richtige Heben von schweren Gegenständen im Alltag sicher und korrekt ausführen zu können. Mit Rückenfit erlangst Du zusätzlich wieder mehr Flexibilität in der Wirbelsäule, um von dem vollen „Funktionsumfang“ profitieren zu können.

Warum sollte ich den Kurs besuchen?

Rückenbeschwerden sind Volkskrankheit Nummer 1, oft hervorgerufen durch fehlende Stützmuskulatur und permanente Fehlbelastung. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Wir sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch und anschließend im Auto. Oder wir üben berufliche Tätigkeiten aus, die die Wirbelsäule in hohem Maß einseitig belasten. Und treiben wir Sport, so achten wir auch dabei meist nicht auf ein begleitendes, schonendes Training der Rückenmuskulatur. Die Folgen sind Schmerzen, Beeinträchtigungen im Alltag, Schlaflosigkeit und zeigen sich oftmals erst nach Jahren. Doch soweit muss es nicht kommen, wenn man rechtzeitig vorbeugt und die wichtigste Stütze unseres Körpers, die Rückenmuskulatur stärkt.

Was muss ich zu RückenFit 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.