

2 | 2018

KURSBUCH



REVITALIS

Gesundheit ist ein Gefühl.

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder soweit: Sie halten das neue Kursbuch – als Teil unseres umfassenden Gesundheitskonzeptes – für das zweite Halbjahr 2018 in Ihren Händen.

Erneut können wir Ihnen eine Vielzahl an Kursen anbieten, die Sie begeistern, motivieren, fit machen und fit halten. Hier ist für jeden etwas dabei: egal ob Sie Ihre Herzfrequenz bei dem Kurs Cycling in die Höhe treiben oder sich eher in ruhigeren Kursen wie Pilates, QiGong oder Yoga entspannen möchten. Entscheiden Sie sich für die Kurse, die Ihnen gut tun.

Freuen Sie sich auf ein erweitertes Yoga- und Pilates-Angebot in Lippstadt, aktuelle Fitnesstrends wie Bodycombat oder CX Worx sowie die neuen Standorte Geseke und Anröchte. Ebenfalls wieder mit dabei: ein Kompaktkurs zum beliebten Thema »Gesunde Ernährung«.

Es erwarten Sie drei Bereiche mit interessanten Angeboten: Im Bereich »Prävention. Training.« buchen Sie einmalig einen Kurs und können ein bis zehn Einheiten absolvieren. Für die Dauerbrenner unter Ihnen ist der Bereich »Pausenlos aktiv.« mit seinem ganzjährigen Kursangebot attraktiv. Im dritten Bereich »Flexibel & Fit.« eröffnen wir Ihnen schließlich die Möglichkeit, über eine 10er-Karte zwischen den verschiedenen Kursen gleichzeitig zu wählen.

Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gern und unterstützen Sie beim individuellen Aufbau und Erhalt Ihrer Gesundheit!

Herzlichst Ihr



Frank Bertelsmeier & Team

KURSANGEBOT

PRÄVENTION. TRAINING.

Rücken-Präventionskurs	2 3
GENIUS Rückentraining	2 3
Yoga-Präventionskurs	4 5
Hatha Yoga	4 5
Autogenes Training	4 5
Nackengesundheit	4 5
Gesundes Joggen	6 7
Outdoor Training	6 7
TRX Suspensions-Training	6 7
Gesunde Ernährung	8 9
Aqua Fitness	8 9
Aqua Cycling	8 9

PAUSENLOS AKTIV.

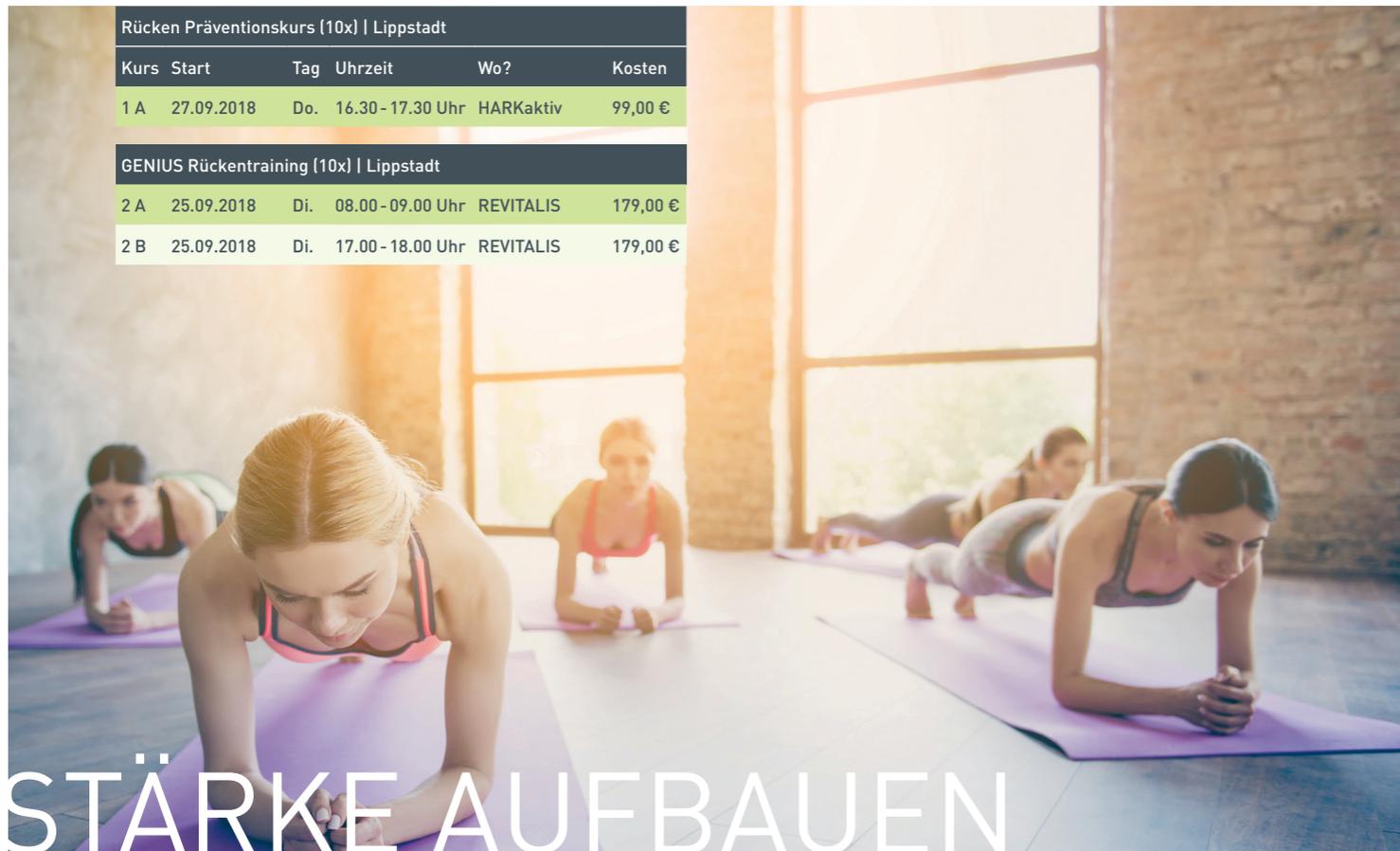
Aqua Jogging	10 11
Aqua Fitness	10 11
Pilates Allegro	12 13
Pilates	12 13
Yoga Yogilates	14 15
Tai Chi	14 15
Qi Gong	14 15

Stretch	14 15
Wing Tsun	16 17
Selbstverteidigung	16 17
Thai Boxing	16 17
Kung Fu	16 17
Deep Work	18 19
Step Intervall	18 19
Zumba	18 19
Dance Fit	18 19
Bauch Beine Po	20 21
Bodystyling	20 21
FitMix	20 21
Les Mills Tone	20 21
bellicon	22 23
Aktiv Zirkel	22 23
Flexi-Bar	22 23
Body Art	22 23
Rückentraining	24 25
Functional Training	24 25
Les Mills CX Worx	24 25
TRX-Trainingskurs	24 25
Cycling Les Mills RPM	26 27

Crosstraining	26 27
Les Mills Bodycombat	26 27
Les Mills Bodypump	26 27
Funktions- & Gerätetraining	28 29

FLEXIBEL & FIT. (10er Karten)

Energeticum Lippstadt	30 31
M4Fitness Lippstadt	30 31
K.-H.-Bad Belecke	30 31
M4Fitness Anröchte	30 31
M4Fitness Geseke	30 31



Rücken Präventionskurs (10x) | Lippstadt

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
1 A	27.09.2018	Do.	16.30-17.30 Uhr	HARKaktiv	99,00 €

GENIUS Rückentraining (10x) | Lippstadt

2 A	25.09.2018	Di.	08.00-09.00 Uhr	REVITALIS	179,00 €
2 B	25.09.2018	Di.	17.00-18.00 Uhr	REVITALIS	179,00 €

STÄRKE AUFBAUEN

PRÄVENTION. TRAINING.

Im Bereich »Prävention. Training.« werden 12 Kurse angeboten, von denen sechs zum Bereich »Prävention« und sechs zum Bereich »Training« zählen. Die Präventionskurse laufen geblockt über acht oder zehn Wochen. Die Trainingskurse sind ebenso geblockt, allerdings mit unterschiedlicher Länge von ein bis zehn Einheiten. Finden Sie aus dem großen Angebot Ihre passenden Kurse und starten Sie bewegt in das zweite Halbjahr 2018!

Rücken-Präventionskurs*

Werden Sie Ihr eigener Rückenexperte! Im Rücken-Präventionskurs sensibilisieren wir Sie in Theorie und Praxis für rückengerechte Bewegungen sowie eine gute Körperhaltung. Die Einheiten verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit. Mit unseren Tipps steigern Sie Ihr Wohlbefinden und können dem Alltag mit neuem Rückhalt begegnen.

GENIUS Rückentraining*

Sie verbessern über ein hochwertiges Gerätetraining – in Kombination mit funktionellen Übungen – Ihre Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Für Ihr eigenes Training erhalten Sie ein Übungsprogramm sowie interessante Tipps. Voraussetzung für die erstmalige Teilnahme ist die Durchführung einer Basisanalyse (69,- €) inkl. Anamnesegespräch, Kraft- und Beweglichkeitsdiagnostik.

** Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse (GKV) ist in der Regel möglich, bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.*



Yoga-Präventionskurs (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
3 A	25.09.2018	Di.	17.00-18.00 Uhr	HARKaktiv	90,00 €
Hatha Yoga (für Einsteiger / Mittelstufe) (10x) Lippstadt					
4 A	25.09.2018	Di.	18.00-19.00 Uhr	Sawatzki	100,00 €
4 B	25.09.2018	Di.	19.30-20.30 Uhr	Sawatzki	100,00 €
Hatha Yoga (für Anfänger) (10x) Lippstadt					
4 C	20.09.2018	Do.	18.15-19.15 Uhr	Yoga fürs Leben	100,00 €
Autogenes Training (8x) Lippstadt					
5 A	16.10.2018	Di.	18.30-19.30 Uhr	Viarela	96,00 €
Nackengesundheit nach Feldenkrais (8x) Lippstadt					
6 A	17.10.2018	Mi.	19.45-20.45 Uhr	Viarela	95,00 €
6 B	19.10.2018	Fr.	15.00-16.00 Uhr	Viarela	95,00 €

ENERGIE TANKEN

Yoga-Präventionskurs*

Yoga wirkt harmonisierend und ist ein Wohlfühlkonzept für mehr Gesundheit. Verschiedene Atemtechniken in Kombination mit Bewegung lassen die Energie in Ihnen fließen: Sie können Ihre Kraft, Flexibilität sowie Ihr Gleichgewicht verbessern – egal ob Sie Einsteiger oder Fortgeschrittener sind. Durch Yoga verbessern Sie Ihr Wohlbefinden und bringen Körper und Seele in Einklang.



Hatha Yoga

Yoga ist ein jahrtausendealtes bewährtes Übungssystem aus Indien und heute mehr denn je lebendig. Das Wort Yoga kann mit Einheit, Verbindung und Harmonie übersetzt werden. Durch Yoga bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und können so reine Freude und wahren Frieden finden. Jeder kann Yoga erlernen, sein Wohlbefinden steigern und seine Potenziale erfahren.



Autogenes Training*

Das autogene Training ist eine konzentrierte und mentale Methode zur Selbstentspannung, die der Stressbewältigung dient. Mit Gedanken und Worten wird – nach einiger Zeit der Übung – Einfluss auf das vegetative Nervensystem genommen und ein angenehmer Zustand der Tiefenentspannung hergestellt. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!



Nackengesundheit*

Im Kurs »Nackengesundheit nach Feldenkrais« finden Sie Wege zur Selbsthilfe, um den Nacken und Rücken zu entlasten. Sie erfahren, wie mit Akupressur, Bewegungsübungen, Entspannung der Augen und Kiefermuskulatur wirksam Kopf- und Nackenverspannungen abgebaut werden können und mit welchen Übungen Sie sich am Arbeitsplatz selbst helfen können.

*Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse (GKV) ist in der Regel möglich, bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.

FITNESS VERBESSERN

Gesundes Joggen (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
7 A	24.09.2018	Mo.	17.30-18.45 Uhr	Jahnplatz	90,00 €

Outdoor Training (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
8 A	24.09.2018	Mo.	19.00-20.00 Uhr	Jahnplatz	85,00 €

TRX Suspensions-Training (6x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
9 A	11.10.2018	Do.	19.00-20.00 Uhr	REVITALIS	90,00 €
9 B	11.10.2018	Do.	20.00-21.00 Uhr	REVITALIS	90,00 €



Gesundes Joggen*

Von 0 auf 5 Kilometer! In diesem Kurs führen wir Sie mit fachlicher Kompetenz und Freude an das Laufen heran. Mit der richtigen Lauftechnik stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern die Ausdauer, bauen Spannungen und Stress ab. Koordinations- und Kraftübungen runden das Training ab. Für alle Neu- und Wiedereinsteiger.

TRX Suspensions-Training

TRX ist die innovative Entwicklung aus den USA! Hierbei trainieren Sie Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer mit überraschender Intensität an einem nicht elastischen Gurt- und Seilsystem im Stehen oder Liegen. Ihr Körper wird als funktionaler Trainingswiderstand eingesetzt. Die Belastung kann für Freizeit- und Leistungssportler angepasst werden.

**Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse (GKV) ist in der Regel möglich, bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.*

Outdoor Training

Auspowern, Fett verbrennen, Muskeln aufbauen – einfach fit fühlen! Das intensive, funktionelle Intervalltraining ist Kraft-, Koordinations-, Schnelligkeits- und Ausdauertraining in einem sowie für alle Sportbegeisterten geeignet. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Training in freier Natur.

Gesunde Ernährung (1x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
10 A	06.10.2018	Sa.	09.00 - 17.00 Uhr	HARKaktiv	99,00 €

Aqua Fitness (6x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
11 A	29.08.2018	Mi.	09.15 - 10.00 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 B	29.08.2018	Mi.	19.00 - 19.45 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 C	29.08.2018	Mi.	20.00 - 20.45 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 D	04.09.2018	Di.	18.00 - 18.45 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 E	07.09.2018	Fr.	18.00 - 18.45 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 F	30.10.2018	Di.	18.00 - 18.45 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 G	31.10.2018	Mi.	09.15 - 10.00 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 H	31.10.2018	Mi.	19.00 - 19.45 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 I	31.10.2018	Mi.	20.00 - 20.45 Uhr	CabrioLi	30,00 €
11 J	02.11.2018	Fr.	18.00 - 18.45 Uhr	CabrioLi	30,00 €

Aqua Cycling (6x) Lippstadt (Kurs J findet nur 5 x statt)					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
12 A	29.08.2018	Mi.	18.00 - 18.45 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 B	04.09.2018	Di.	19.00 - 19.45 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 C	04.09.2018	Di.	20.00 - 20.45 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 D	06.09.2018	Do.	19.30 - 20.15 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 E	07.09.2018	Fr.	19.00 - 19.45 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 F	30.10.2018	Di.	19.00 - 19.45 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 G	30.10.2018	Di.	20.00 - 20.45 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 H	31.10.2018	Mi.	18.00 - 18.45 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 I	02.11.2018	Fr.	19.00 - 19.45 Uhr	CabrioLi	42,00 €
12 J	08.11.2018	Do.	19.30 - 20.15 Uhr	CabrioLi	35,00 €



Gesunde Ernährung

»Keinen Unterschied machen, egal, ob Festmahl oder einfache Mahlzeit. Was immer sich auf unserem Teller befindet, ist unser Leben.« Unter dem Motto dieses Sprichwortes findet der Kompaktkurs der Ernährungstherapeutin Elisabeth Schulte statt.

Erleben Sie an diesem Tag Ernährung einmal anders. Welche Nährstoffe braucht unser Gehirn um leistungsfähig zu bleiben? Wie ernähre ich mich am besten unterwegs und im Berufsalltag und wie kann ich Zwischenmahlzeiten gesund gestalten?

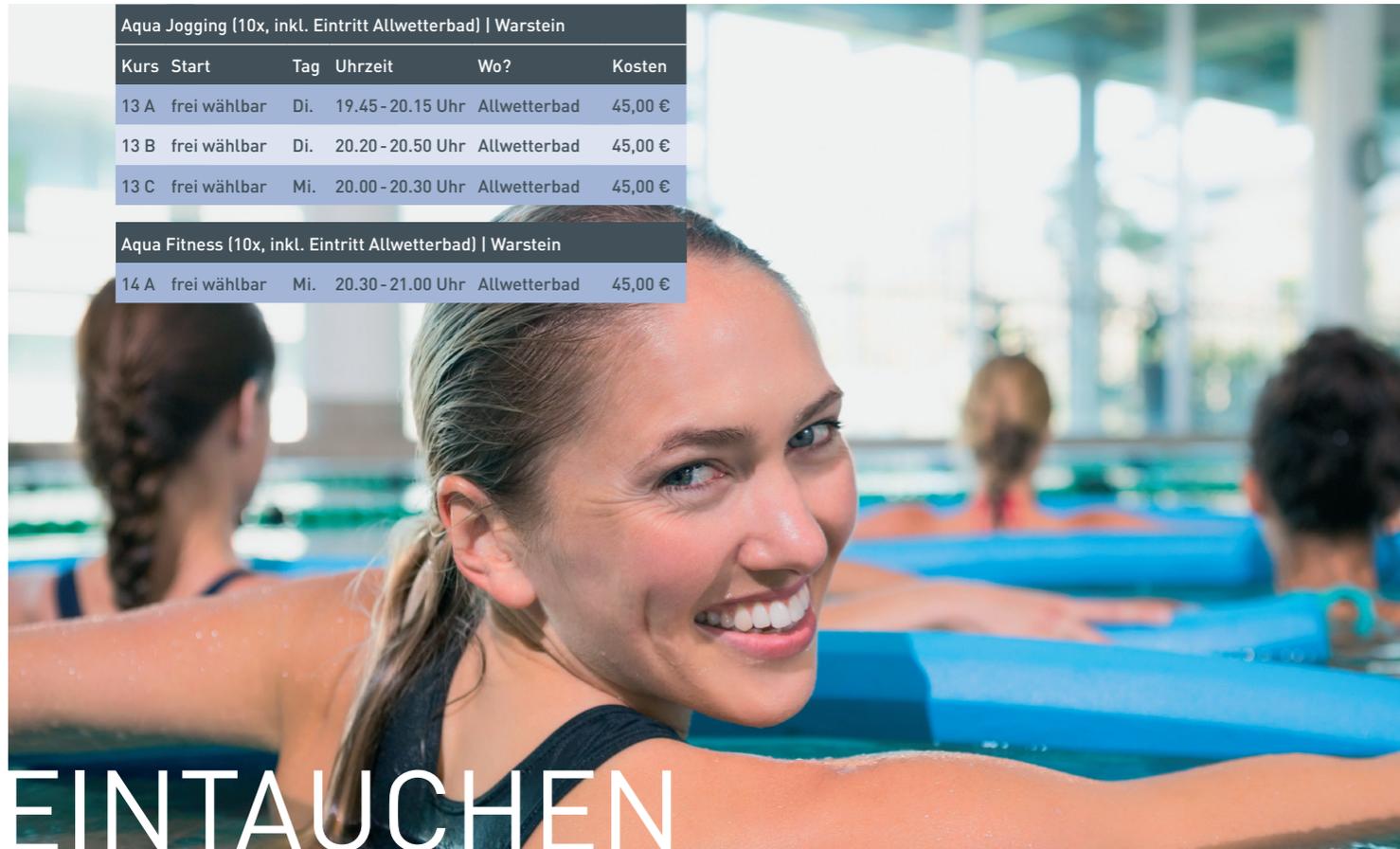
Gemeinsam zubereitete, gesunde Snacks runden das (Geschmacks-)Erlebnis ab.

Aqua Fitness

Aqua Fitness ist die gelenkschonende Variante des Ausdauer- und Krafttrainings im Wasser. Mit gezielten Übungen für Ihr Herz-Kreislauf-System nutzen Sie die Widerstandskraft des Wassers und verbrennen dadurch eine Menge an Kalorien.

Aqua Cycling

Aqua Cycling ist ein modernes, effektives Ganzkörpertraining, bei dem Sie auf speziellen – im Wasser stehenden – Ergometern kräftig in die Pedale treten. Durch das gelenkschonende Training verbessern Sie Ihre Kondition und stärken Ihre Muskulatur.



Aqua Jogging (10x, inkl. Eintritt Allwetterbad) | Warstein

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
13 A	frei wählbar	Di.	19.45 - 20.15 Uhr	Allwetterbad	45,00 €
13 B	frei wählbar	Di.	20.20 - 20.50 Uhr	Allwetterbad	45,00 €
13 C	frei wählbar	Mi.	20.00 - 20.30 Uhr	Allwetterbad	45,00 €

Aqua Fitness (10x, inkl. Eintritt Allwetterbad) | Warstein

14 A	frei wählbar	Mi.	20.30 - 21.00 Uhr	Allwetterbad	45,00 €
------	--------------	-----	-------------------	--------------	---------

EINTAUCHEN

PAUSENLOS AKTIV.

»Pausenlos aktiv.« ist unser Angebot für alle Personen, die regelmäßig und ohne Pause über das Jahr trainieren wollen. Im Angebot befinden sich 33 Kurse, aus denen Sie wählen können – darunter 16 Kurse die neu angeboten werden. Und so geht es: über eine 8er, 10er oder 12er-Karte können Sie durchgehend an den Kursen teilnehmen. Nach Ablauf der gebuchten Einheiten erneuern Sie ganz einfach Ihre Kurs-Karte und schon geht es weiter. Die Kurse werden fortlaufend angeboten, sodass keine Trainingspausen mehr entstehen oder Sie selber entscheiden können wann Sie pausieren möchten.

Aqua Jogging

Aqua Jogging ist ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem Sie mit einem Auftriebsgürtel fast schwerelos trainieren. Gestärkt werden – neben dem Herz-Kreislauf-System – die Kraftausdauer, das Gleichgewicht und die Koordination. Alles in allem: ein optimales Training für den ganzen Körper!

Aqua Fitness

Aqua Fitness ist ein mit Musik unterlegtes Kraft- und Ausdauertraining. Das Training verbindet Elemente der Step-Aerobic und des Krafttrainings mit der gesunden Auftriebswirkung des Wassers. Somit werden die Gelenke entlastet und die Koordination, das Gleichgewicht und die Rumpfstabilität trainiert.

Pilates Allegro (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
15 A	frei wählbar	Mo.	10.15 - 11.15 Uhr	Viarela	175,00 €
15 B	frei wählbar	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	175,00 €
15 C	frei wählbar	Mo.	19.30 - 20.30 Uhr	Viarela	175,00 €
15 D	frei wählbar	Di.	08.30 - 09.30 Uhr	Viarela	175,00 €
15 E	frei wählbar	Di.	09.30 - 10.30 Uhr	Viarela	175,00 €
15 F	frei wählbar	Di.	18.15 - 19.15 Uhr	Viarela	175,00 €
15 G	frei wählbar	Di.	19.30 - 20.30 Uhr	Viarela	175,00 €
15 H	frei wählbar	Mi.	11.00 - 12.00 Uhr	Viarela	175,00 €
15 I	frei wählbar	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	175,00 €
15 J	frei wählbar	Mi.	18.45 - 19.45 Uhr	Viarela	175,00 €
15 K	frei wählbar	Mi.	19.45 - 20.45 Uhr	Viarela	175,00 €
15 L	frei wählbar	Do.	08.30 - 09.30 Uhr	Viarela	175,00 €
15 M	frei wählbar	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	Viarela	175,00 €
15 N	frei wählbar	Do.	19.15 - 20.15 Uhr	Viarela	175,00 €
15 O	frei wählbar	Fr.	07.15 - 08.15 Uhr	Viarela	175,00 €
15 P	frei wählbar	Fr.	08.30 - 09.30 Uhr	Viarela	175,00 €
15 Q	frei wählbar	Fr.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	175,00 €

Pilates (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
16 A	frei wählbar	Di.	09.00 - 09.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €
16 B	frei wählbar	Mi.	10.30 - 11.25 Uhr	M4Fitness	95,00 €

Pilates (12x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
16 C	frei wählbar	Di.	09.00 - 10.00 Uhr	Viarela	110,00 €
16 D	frei wählbar	Di.	10.30 - 11.30 Uhr	Viarela	110,00 €
16 E	frei wählbar	Mi.	09.00 - 10.00 Uhr	Viarela	110,00 €
16 F	frei wählbar	Mi.	16.30 - 17.30 Uhr	Viarela	110,00 €
16 G	frei wählbar	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	110,00 €
16 H	frei wählbar	Do.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	110,00 €
16 I	frei wählbar	Fr.	08.45 - 09.45 Uhr	Viarela	110,00 €

Pilates (8x) Warstein					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
16 J	frei wählbar	Do.	18.45 - 19.30 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €

Pilates (10x) Anröchte					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
16 K	frei wählbar	Mo.	10.00 - 10.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €

KRAFTTANKEN



Pilates Allegro

Erleben Sie hier, dass Pilates und Gerätetraining kein Widerspruch ist. 60 Minuten individuelles Training unter Anleitung in Kleingruppen auf dem hochentwickelten Allegro-Gerät ist extrem effizient und bietet Ihnen eine Vielzahl an Übungen, die Sie fordern und trainieren. Sie erreichen in kürzester Zeit unabhängig vom Alter und Trainingslevel ein hohes Maß an Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination.

Das Allegro-Training ist die Königsdisziplin im Pilates. Sehen Sie selbst das Video unter www.viarela.de.

Hinweise zum Kursangebot bei Viarela

- Die Buchung eines 3er Schnupperkurses ist für 45 € möglich.
- Nach Rücksprache ist ein Wechsel des Kurstermins bei Verhinderung möglich.

Pilates

Pilates ist der Klassiker unter den bewegungsorientierten Ganzkörpertrainings, bei dem Sie vor allem die kleinen und meist auch schwächeren Muskelgruppen der Körpermitte stärken.

Dabei spielen gerade diese eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, Ihre Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke zu schützen und den Beckenboden zu stärken. Die Kleingeräte von Pilates sorgen für ein abwechslungsreiches Stundenbild.

Hinweise zum Kursangebot bei Viarela

- Nach Rücksprache ist ein Wechsel des Kurstermins bei Verhinderung möglich.
- Evtl. ist eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse möglich.

KRAFT TANKEN

Hatha Yoga (10x) | Lippstadt (10er Karte ist 10 Wochen gültig)

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
17 A	frei wählbar	Mo.	08.30 - 09.30 Uhr	Yoga fürs Leben	100,00 €
17 B	frei wählbar	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	Yoga fürs Leben	100,00 €
17 C	frei wählbar	Mo.	19.15 - 20.45 Uhr	Yoga fürs Leben	120,00 €
17 D	frei wählbar	Di.	09.00 - 10.00 Uhr	Yoga fürs Leben	100,00 €
17 E	frei wählbar	Mi.	17.45 - 19.15 Uhr	Yoga fürs Leben	120,00 €
17 F	frei wählbar	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Yoga fürs Leben	120,00 €
17 G	frei wählbar	Do.	08.30 - 09.30 Uhr	Yoga fürs Leben	100,00 €
17 H	frei wählbar	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Yoga fürs Leben	120,00 €

Yogilates (10x) | Lippstadt

17 I	frei wählbar	Fr.	09.30 - 10.25 Uhr	M4Fitness	95,00 €
------	--------------	-----	-------------------	-----------	---------

Vital-Yoga (K) | Vinyasa Power Yoga (J/L) (8x) | Warstein

17 J	frei wählbar	Di.	18.20 - 19.05 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
17 K	frei wählbar	Mi.	08.50 - 09.35 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
17 L	frei wählbar	Fr.	19.20 - 20.20 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €

Tai Chi (8x) | Warstein

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
18 A	frei wählbar	Di.	20.00 - 21.00 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €

Qi Gong (10x) | Lippstadt

19 A	frei wählbar	Mo.	09.45 - 11.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €
19 B	frei wählbar	Mi.	09.45 - 11.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €
19 C	frei wählbar	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €

Stretch (10x) | Lippstadt

20 A	frei wählbar	Mo.	18.00 - 18.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
------	--------------	-----	-------------------	-----------	---------

Yoga | Yogilates

Yoga wirkt harmonisierend und ist ein Wohlfühlkonzept für mehr Gelassenheit. Atemübungen und Bewegungen lassen die Energie in Ihnen fließen und verbessern Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Durch die beruhigende und ausgleichende Wirkung verbessern Sie Ihr Wohlbefinden und bringen Körper und Seele in Einklang.

Qi Gong

Atem, Bewegung und Vorstellungskraft sind die drei Säulen des Qi Gong. Mit Qi Gong können Sie entspannen und den eigenen Körper besser wahrnehmen. Qi Gong hilft Ihnen dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu gewinnen und damit den Alltag besser zu meistern.

Tai Chi

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre, deren Ursprung in der Kampfkunst liegt. Heute dient sie der Erhaltung und dem Aufbau von Gesundheit, Ruhe und Kraft. Tai Chi verbessert die Flexibilität und das Gleichgewicht, führt zu innerer Ruhe, geistiger Frische und einem gesunden Atemrhythmus.



Stretch

Beweglichkeit gehört zu den Grundeigenschaften der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie sollte durch regelmäßiges Stretching erhalten und gepflegt werden, um vorhandene Schmerzen zu lindern und Beweglichkeitseinschränkungen zu mindern oder vorzubeugen.



Wing Tsun (10x) Geseke					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
21 A	frei wählbar	Mo.	20.15 - 21.45 Uhr	M4Fitness	130,00 €
Selbstverteidigung (10x) Anröchte					
22 A	frei wählbar	Do.	19.00 - 19.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
Thai Boxing (10x) Lippstadt					
23 A	frei wählbar	Mo.	19.00 - 20.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €
23 B	frei wählbar	Mi.	20.15 - 21.15 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €
Kung Fu (10x) Lippstadt					
24 A	frei wählbar	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €
24 B	frei wählbar	Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €

STÄRKE AUFBAUEN



Wing Tsun

Den Gegner innerhalb von Sekunden kampfunfähig machen, egal wie groß oder kräftig er ist. Das ist mit den Fähigkeiten, die in jedem Menschen schlummern, möglich. Erlernen Sie diese durch konzentriertes Üben und bewusstes Sich-Einlassen.



Thai Boxing

Seien Sie bereit etwas für Ihre eigene Sicherheit zu tun! Thai-Boxing ist eine sehr effektive Art der Selbstverteidigung. Das regelmäßige Training stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein. Der Einstieg für junge und erwachsene Interessenten ist jederzeit möglich.



Selbstverteidigung

Selbstbehauptung und Selbstbewusstsein sind Grundlagen für eine erfolgreiche Selbstverteidigung. Inhalt dieses Kurses sind sowohl Wahrnehmungs- und Körperübungen als auch Körpertraining, Befreiungsgriffe und Abwehrtechniken.

Kung Fu

Kung Fu ist eine Kampfkunst für jedes Alter. Zur Ausübung der Bewegungsabläufe ist Muskelkraft eine weniger bedeutsame Voraussetzung, die Bewegungen werden durch die innere Kraft – dem Qi – gesteuert. Der Bewegungsablauf ist weich und rund, der Körper ist locker und wird erst am Ende einer Einzeltechnik punktgenau angespannt.



Deep Work (10x) Anröchte					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
25 A	frei wählbar	Di.	18.00-18.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
Step Intervall (10x) Geseke					
26 A	frei wählbar	Do.	19.15-20.10 Uhr	M4Fitness	95,00 €
Zumba (10x) Lippstadt					
27 A	frei wählbar	Di.	19.00-20.00 Uhr	M4Fitness	95,00 €
Zumba (8x) Warstein					
27 B	frei wählbar	Mo.	18.45-19.30 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
27 C	frei wählbar	Di.	19.10-19.55 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
Zumba (10x) Geseke					
27 D	frei wählbar	Mo.	18.00-18.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
27 E	frei wählbar	Mi.	18.00-18.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
27 F	frei wählbar	So.	10.30-11.25 Uhr	M4Fitness	95,00 €
Dance Fit (10x) Lippstadt					
28 A	frei wählbar	Mo.	20.00-20.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €
28 B	frei wählbar	Di.	10.00-10.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €

RHYTHMUS SPÜREN

Deep Work

Lernen Sie Ihre Grenzen kennen, lösen Sie aufgestaute Energien und schulen Sie Kraft, Ausdauer und Koordination. Deep WORK ist ein energiegeladenes Ganzkörpertraining, das athletisch, dynamisch, anstrengend und anders als alles Bekannte ist. Für jedermann geeignet!

Zumba

Sie möchten sich fit tanzen? Dieser Tanz-Fitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik ist einfach zu erlernen und bringt Sie zum Schwitzen. Alle Grundschritte werden zu einer Choreographie zusammengefügt. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung in Verbindung mit rhythmischen Tanzelementen haben.



Step Intervall

Ein koordinativ einfaches Step-Workout, bei dem Sie einfach und effektiv Ihre Ausdauer verbessern, Ihre Muskulatur stärken und eine Menge Kalorien verbrennen. Das musikgestützte Ausdauertraining fordert Ihren gesamten Körper und weckt den Athleten in Ihnen.



Dance Fit

Tanzen funktioniert auch ohne Partner. Wir machen Sie fit mit tänzerischen und sportlichen Bewegungen. Dance Fit ist das Richtige für alle, die etwas für Ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten möchten. Mit Musik aus den Charts der 80er und 90er Jahre werden wir Sie ins Schwitzen bringen!

Bauch Beine Po (8x) Warstein					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
29 A	frei wählbar	Mo.	19.40 - 20.25 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
29 B	frei wählbar	Di.	17.30 - 18.15 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
29 C	frei wählbar	Mi.	19.30 - 20.20 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
Bodystyling (10x) Geseke					
30 A	frei wählbar	Di.	19.00 - 19.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
FitMix (8x) Warstein					
31 A	frei wählbar	Do.	19.30 - 20.15 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
Les Mills Tone (10x) Lippstadt					
32 A	frei wählbar	Mo.	19.25 - 19.55 Uhr	M4Fitness	75,00 €
32 B	frei wählbar	Mi.	17.30 - 18.15 Uhr	M4Fitness	75,00 €
Les Mills Tone (10x) Anröchte					
32 C	frei wählbar	Mo.	09.30 - 10.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €
32 D	frei wählbar	Mo.	18.30 - 19.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €
32 E	frei wählbar	Mi.	18.00 - 18.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €



FITNESS VERBESSERN

Bauch Beine Po

Bauch Beine Po ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Fokus auf den oben genannten Muskelgruppen. Durch gezielte Kräftigungsübungen wird die Muskulatur und die allgemeine Ausdauer verbessert. Musik und Kleingeräte sorgen für ein abwechslungsreiches Workout.

FitMix

Lernen Sie verschiedene Trainingsformen zur effektiven Kräftigung des ganzen Körpers kennen. Das Besondere an FitMix sind die wechselnden Themen und Inhalte zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Hier ist für jeden etwas dabei!



Bodystyling

In diesem Kurs wird der gesamte Körper fit gemacht. Trainiert wird mit Hilfsmitteln wie Tubes und Hanteln. Dabei stehen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit im Vordergrund. Ein Ganzkörpertraining mit (Außen-) Wirkung!



Les Mills Tone

Dieses Kraft-, Cardio- und Core-Training ist das ideale Functional-Workout, welches für jeden geeignet ist, der zeiteffizient und ganzheitlich trainieren möchte. Die Intensität können Sie ganz individuell gestalten und Ihre Ausdauer und Kraft bei motivierender Musik verbessern.



bellicon (8x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
33 A	frei wählbar	Mo.	11.00 - 12.00 Uhr	Viarela	100,00 €
33 B	frei wählbar	Di.	19.15 - 20.15 Uhr	Viarela	100,00 €
33 C	frei wählbar	Mi.	19.30 - 20.30 Uhr	Viarela	100,00 €
33 D	frei wählbar	Do.	18.45 - 19.45 Uhr	Viarela	100,00 €
33 E	frei wählbar	Fr.	10.00 - 11.00 Uhr	Viarela	100,00 €

Aktiv Zirkel (10x) Geseke					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
34 A	frei wählbar	Mo.	09.30 - 10.25 Uhr	M4Fitness	95,00 €

Flexi-Bar (10x) Anröchte					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
35 A	frei wählbar	Di.	19.00 - 19.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €

Body Art (10x) Anröchte					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
36 A	frei wählbar	Fr.	09.00 - 09.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €

KRAFT STEIGERN



bellicon

HerzKreislauf-Training mit dem Mini-Trampolin ist ein ganzheitliches, gesundheitsförderndes Training, bei dem Ausdauerinheiten, Kraftübungen zur Verbesserung der Tiefenmuskulatur sowie koordinative Übungen im Wechsel ausgeführt werden.

Hinweis

- Eventuell ist eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse möglich.
- 3er Schnupperkurs für 30 € möglich.



Flexi-Bar

Schwingen Sie sich fit! Der Flexi-Bar beansprucht durch seine Vibrationen die tiefliegende Muskulatur. Da die Haltemuskulatur gestärkt wird, verleiht Ihnen das Training eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung.



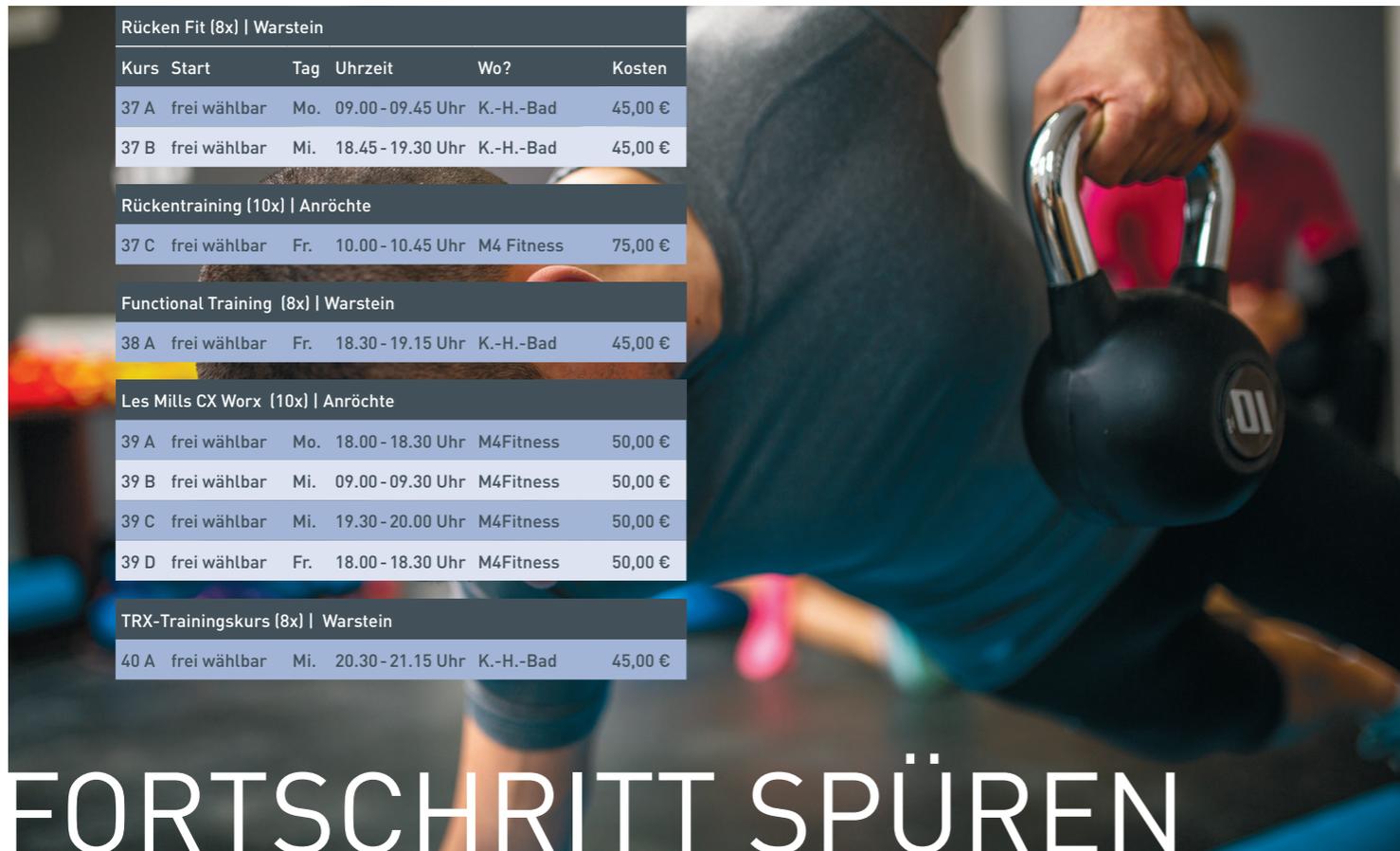
Aktiv Zirkel

Beim Zirkeltraining durchlaufen Sie eine Station nach der anderen, trainieren Ihren gesamten Körper und werden mit jeder Wiederholung und Station fitter. Mit abwechslungsreichen Übungen erlangen Sie Stück für Stück ein besseres Körperbewusstsein.



Body Art

In diesem Kurs werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Das Training verleiht Ihnen einen athletisch geformten Körper und Sie fühlen sich für Ihren Alltag gestärkt und vital.



Rücken Fit (8x) Warstein					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
37 A	frei wählbar	Mo.	09.00-09.45 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
37 B	frei wählbar	Mi.	18.45-19.30 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
Rückentraining (10x) Anröchte					
37 C	frei wählbar	Fr.	10.00-10.45 Uhr	M4 Fitness	75,00 €
Functional Training (8x) Warstein					
38 A	frei wählbar	Fr.	18.30-19.15 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
Les Mills CX Worx (10x) Anröchte					
39 A	frei wählbar	Mo.	18.00-18.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €
39 B	frei wählbar	Mi.	09.00-09.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €
39 C	frei wählbar	Mi.	19.30-20.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €
39 D	frei wählbar	Fr.	18.00-18.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €
TRX-Trainingskurs (8x) Warstein					
40 A	frei wählbar	Mi.	20.30-21.15 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €

FORTSCHRITT SPÜREN

Rückentraining | Rücken Fit

In diesen Kursen lernen Sie durch ein spezielles Rücken-training – mit oder ohne Kleingeräte – gezielt und individuell Ihren Rücken aufzubauen, zu stärken und Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Erlernen Sie einfache, effektive Übungen und integrieren Sie diese in Ihren Alltag.



Les Mills CX Worx

Der 30-minütige Kurs fordert Sie dazu heraus, Ihre Rumpfmuskulatur zu stärken und zu formen. Sie trainieren alle Muskeln, die Sie zur Bewältigung Ihres Alltags benötigen. Es ist die perfekte Ergänzung zu Ihrem Training: Egal, ob Sie für Ihre Gesundheit trainieren oder als Athlet über Ihre Grenzen hinauswachsen möchten.

Functional Training

Das Functional Training bringt Ihre Leistungsfähigkeit auf das nächst höhere Level. Durch freies, dreidimensionales Training in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit erlangen Sie mehr Kraft und Stabilität im gesamten Körper.

TRX-Trainingskurs

An einem nicht elastischen Gurt- und Seilsystem trainieren Sie Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer. Beim TRX dient Ihr Körper als funktionaler Trainingswiderstand. Das in den USA entwickelte Training ermöglicht die Belastung individuell für Freizeit- und Leistungssportler anzupassen.

Cycling (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
41 A	frei wählbar	Mo.	19.30 - 20.15 Uhr	M4Fitness	69,00 €
41 B	frei wählbar	Do.	18.00 - 18.45 Uhr	M4Fitness	69,00 €
41 C	frei wählbar	Fr.	18.00 - 18.45 Uhr	M4Fitness	69,00 €
41 D	frei wählbar	Fr.	18.45 - 19.30 Uhr	M4Fitness	69,00 €

Les Mills RPM (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
41 E	frei wählbar	Mo.	09.30 - 10.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €
41 F	frei wählbar	Di.	18.00 - 18.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €
41 G	frei wählbar	Mi.	10.00 - 10.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €

Cycling (10x) Geseke					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
41 H	frei wählbar	Mo.	19.15 - 20.10 Uhr	M4Fitness	95,00 €
41 I	frei wählbar	Mi.	19.15 - 20.10 Uhr	M4Fitness	95,00 €
41 J	frei wählbar	Fr.	18.30 - 19.25 Uhr	M4Fitness	95,00 €

Crosstraining (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
42 A	frei wählbar	Mo.	18.30 - 19.00 Uhr	M4 Fitness	50,00 €
42 B	frei wählbar	Mi.	18.00 - 18.30 Uhr	M4 Fitness	50,00 €
42 C	frei wählbar	Do.	19.00 - 19.30 Uhr	M4 Fitness	50,00 €

Les Mills Bodycombat (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
43 A	frei wählbar	Mo.	18.00 - 18.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €
43 B	frei wählbar	Mi.	18.55 - 19.40 Uhr	M4Fitness	75,00 €
43 C	frei wählbar	Fr.	19.30 - 20.15 Uhr	M4Fitness	75,00 €

Les Mills Bodypump (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
44 A	frei wählbar	Mo.	18.35 - 19.20 Uhr	M4Fitness	75,00 €
44 B	frei wählbar	Mi.	18.20 - 18.50 Uhr	M4Fitness	50,00 €
44 C	frei wählbar	Do.	10.00 - 10.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €
44 D	frei wählbar	Fr.	18.30 - 19.15 Uhr	M4Fitness	75,00 €

Les Mills Bodypump (10x) Anröchte					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
44 E	frei wählbar	Mo.	19.00 - 19.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €
44 F	frei wählbar	Mi.	18.30 - 19.25 Uhr	M4Fitness	95,00 €
44 G	frei wählbar	Fr.	18.30 - 19.15 Uhr	M4Fitness	75,00 €

Les Mills Bodypump (10x) Geseke					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
44 H	frei wählbar	Mo.	19.15 - 20.10 Uhr	M4 Fitness	95,00 €
44 I	frei wählbar	Mi.	19.15 - 20.10 Uhr	M4 Fitness	95,00 €
44 J	frei wählbar	Fr.	17.30 - 18.25 Uhr	M4 Fitness	95,00 €

FORTSCHRITT SPUREN



Cycling | Les Mills RPM

Indoor Cycling / RPM ist ein effektives, intensives Herz-Kreislauf- und Kraftausdauertraining unter mitreißender Musik. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Leistungssportler geeignet, da Belastungsstufen und Trainingsreize individuell variiert werden können.



Les Mills Bodycombat

Der Mix aus verschiedenen Kampfsportarten trainiert neben Ausdauer, auch Ihre Kraft und Ihre Koordination. Mitreißende Choreographien bringen Sie zum Schwitzen und lassen mit Spaß an der Bewegung den Stress vergessen.

Crosstraining

Dieses intensive Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzgeräte fördert und verbessert Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Durch viele mögliche Variationen ist das Training sowohl für Bewegungseinsteiger als auch für erfahrene Sportler geeignet.

Les Mills Bodypump

Dieser Langhantel-Kurs ist für jeden geeignet, der seine muskuläre Kraft verbessern und die Ausdauer steigern möchte. Das intensive, individuell angepasste Training mit der Langhantel kräftigt den Körper von Grund auf und fördert eine gesunde Körperhaltung.



Funktions- und Gerätetraining (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
45 A	frei wählbar	Mo.	07.00 - 08.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 B	frei wählbar	Mo.	08.00 - 09.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 C	frei wählbar	Mo.	09.00 - 10.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 D	frei wählbar	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 E	frei wählbar	Mo.	19.00 - 20.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 F	frei wählbar	Di.	07.00 - 08.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 G	frei wählbar	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 H	frei wählbar	Di.	19.00 - 20.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 I	frei wählbar	Mi.	07.00 - 08.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 J	frei wählbar	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 K	frei wählbar	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 L	frei wählbar	Do.	09.00 - 10.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 M	frei wählbar	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 N	frei wählbar	Do.	19.00 - 20.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 O	frei wählbar	Fr.	07.00 - 08.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €
45 P	frei wählbar	Sa.	10.00 - 11.00 Uhr	REVITALIS	175,00 €

LEISTUNG STEIGERN

Funktions- und Gerätetraining

Das kombinierte Training aus gerätegestützten und funktionellen Übungen ermöglicht Ihnen als Einsteiger oder Sportler ein abwechslungsreiches Training aller wichtigen Muskelgruppen und steigert Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden im Alltag. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die gezielt und motiviert durch das Training geführt werden möchten.

Als Neueinsteiger in die Kurse benötigen Sie vor Kursbeginn eine einstündige Basisanalyse inklusive Anamnese-gespräch, Kraft- und Beweglichkeitsdiagnostik. Diese ist obligatorisch und eine wichtige Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches und individuelles Training. Vierteljährliche Kontrollanalysen zeigen Ihren aktuellen Trainingszu-stand und ermöglichen eine stetige Trainingsanpassung.

Kosten: Basisanalyse 69,- €, Kontrollanalysen inklusive

Termin: Nach individueller Vereinbarung

Bitte beachten Sie: Der mögliche Einlösezeitraum für Ihre 10er Karte beträgt 12 Wochen.



10er Karte Energeticum | Lippstadt

Kurs	Start, Tag und Uhrzeit	Wo?	Kosten
46 A	frei wählbar	Energeticum	100,00 €

10er Karte M4Fitness | Lippstadt

46 B	frei wählbar	M4 Fitness	105,00 €
------	--------------	------------	----------

10er Karte Kaiser-Heinrich-Bad | Warstein

46 C	frei wählbar	K.-H.-Bad	60,00 €
------	--------------	-----------	---------

10er Karte M4Fitness | Anröchte

46 D	frei wählbar	M4 Fitness	105,00 €
------	--------------	------------	----------

10er Karte M4Fitness | Geseke

46 E	frei wählbar	M4 Fitness	105,00 €
------	--------------	------------	----------

VARIABEL TRAINIEREN

FLEXIBEL & FIT.

Ein ganz besonderes Konzept können wir Ihnen im Bereich »Flexibel & fit.« anbieten. Über eine 10er Karte können Sie zwischen mehreren Kursen gleichzeitig wählen. Somit eröffnen wir Ihnen die Möglichkeit, über praktische Erfahrungen Ihren Lieblingskurs zu finden. Sie lieben die Abwechslung? Kein Problem, wechseln Sie regelmäßig zwischen den angebotenen Kursen. Es gelten die jeweils aktuellen Kurspläne der Kooperationsstudios.

Freie Wahl für Sie – unsere 10er Karten

Wechseln Sie nach Belieben innerhalb des Kursangebotes eines Anbieters! Im Rahmen unseres »Flexibel & fit.«-Programmes sind 10er Karten von fünf Anbietern an vier Standorten erhältlich:

- 10er Karte Energeticum (Lippstadt)
- 10er Karte M4Fitness (Lippstadt)
- 10er Karte Kaiser-Heinrich-Bad (Warstein)
- 10er Karte M4Fitness (Anröchte)
- 10er Karte M4Fitness (Geseke, Kurs Wing Tsun ist ausgenommen)

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an allen Kursen im Kaiser-Heinrich-Bad in Warstein und am Kurs »Cycling / Les Mills RPM« im M4Fitness eine Voranmeldung erfordert, da die jeweiligen Kursanbieter nur eine begrenzte Anzahl an Kursplätzen zur Verfügung stellen können. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Der Schutz und die Sicherheit Ihrer personenbezogenen Daten („pBD“) im Sinne des Art. 4 Nr. 1 Datenschutz-Grundverordnung („DS-GVO“) und ggf. des Bundesdatenschutzgesetzes („BDSG“), sind uns wichtig. Dementsprechend halten wir die datenschutzrechtlichen Vorschriften ein, um Ihren pBD den angemessenen Schutz zu bieten. Wir nutzen in dieser Datenschutzerklärung („DSE“) die Begriffe i.S.v. Art. 4 DS-GVO; diese Begriffe können Sie z.B. hier <https://dejure.org/gesetze/DS-GVO/4.html> nachlesen.

Die REVITALIS GmbH, Nikolaus-Otto-Str. 8, 59557 Lippstadt („wir“) verarbeitet pBD ausschließlich im Rahmen der DS-GVO sowie sonst etwa anwendbarer datenschutzrechtlicher Vorschriften. Nachfolgend möchten wir Sie gemäß Art. 13 DS-GVO über die Art, den Umfang und Zweck der Verarbeitung von pBD im Zusammenhang mit der Durchführung unseres Kursangebots informieren. Wir erläutern Ihnen in der DSE zunächst, wer der Verantwortliche und wer der Datenschutzbeauftragte ist, hernach geben wir Ihnen die Informationen über die Arten der pBD, die Zwecke und die Rechtsgrundlage der Verarbeitung, etwaige Empfänger, Löschfristen und ggf. weitere Informationen. Zum Abschluss dieser DSE erläutern wir Ihnen Ihre Rechte.

1. Kontaktdaten des Verantwortlichen

Verantwortlich für die Präsentation, Abwicklung und Nachsorge bzgl. des Kursangebots und für den Umgang mit den hierbei verarbeiteten pBD ist die REVITALIS GmbH, Nikolaus-Otto-Str. 8, 59557 Lippstadt, Telefon: +49 (2941) 286 88 6-14, Webseite: www.revitalis-gmbh.de, E-Mail: info@revitalis-gmbh.de.

2. Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten

Unser Datenschutzbeauftragter ist Herr Rechtsanwalt Georg Baumann, c/o LLR Data Security und Consulting GmbH, Mevissenstraße 15, 50668 Köln, Telefon: +49 (221) 291 913 70, E-Mail: info@llrdsc.de.

3. Anmeldung für und Durchführung von Veranstaltungen/Kursen

- Arten personenbezogener Daten: Wir verarbeiten nachfolgende Kategorien von Daten, die Sie uns im Rahmen der Anmeldung selbst angegeben haben: Name, Vorname, Geburtsdatum (Stammdaten), Telefonnummer, Email (Kommunikationsdaten), evtl. Vertragsdaten, Forderungsdaten, evtl. Unterneh-

menszugehörigkeit (Arbeitgeber); ggf. Bankdaten (Zahlungsinformationen).

- Zwecke der Verarbeitung: Die Verarbeitung der v.g. Daten erfolgt, um den Kurs bzw. die Veranstaltung planen und durchführen zu können sowie zur Zahlungsabwicklung einschl. der Abwicklung etwaiger Zuschüsse.

- Rechtsgrundlage für die Verarbeitung: Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten ist Art. 6 Abs. 1 S.1 lit. b) DS-GVO, soweit es um die Anbahnung und Durchführung eines Vertragsverhältnisses über den jeweiligen Kurs geht. Hierneben kommen explizite gesetzliche Grundlagen insbesondere im SGB V in Betracht.

- Empfänger: Eine Übermittlung der pBD an Dritte erfolgt nur mit Ihrer vorherigen Einwilligung. Empfänger der Daten sind:

- Sofern wir die Kurse bzw. Veranstaltungen nicht selbst durchführen, werden pBD an unsere Dienstleistungspartner übermittelt, die sämtlich unsere Auftragsverarbeiter sind, wie z.B. externe Kursanbieter und Kursleiter, wenn und soweit dies zur Erbringung der Leistungen erforderlich ist. Insbesondere Name, Vorname, ggf. Geburtsdatum (Alter), Telefonnummer und Emailadresse werden an diese Partner und an den durchführenden Referenten/Trainer in der Regel in Form von Teilnehmerlisten weitergegeben.

- Sollte eine Subventionierung oder Bezuschussung der Maßnahme durch Ihren Arbeitgeber oder andere Institutionen gewünscht sein, werden wir die dazu notwendigen pBD (wie Name, Vorname, Maßnahme, Personalnummer) den entsprechenden Stellen zur Abrechnung zukommen lassen.

- Ggf. schalten wir Abrechnungsdienstleister ein.

- Sämtliche pBD werden innerhalb der Europäischen Union verarbeitet. Eine Übermittlung in ein Drittland findet nicht statt. Eine Übermittlung von pBD an staatliche Einrichtungen und Behörden erfolgt nur im Rahmen gesetzlicher Vorschriften.

- Löschfristen: Die Daten werden:

- mit Widerruf einer etwa erteilten Einwilligung oder, bei (Fort-) Bestehen einer anderen Rechtsgrundlage für die Verarbeitung,

- nach Abschluss der Durchführung und zahlungstechnischen Abwicklung des Kurses bzw. der Veranstaltung gelöscht, sofern sich nicht aus der Natur der Anmeldung eine andere Behandlung ergibt (z.B. Durchführung dauerhafter Beratung). Die Löschung erfolgt nicht, soweit Art. 17 Abs. 3 DSGVO eingreift, insbesondere:

- gesetzliche Aufbewahrungspflichten, insbesondere aus dem Gesundheitsbereich, bestehen und/oder

- die Daten für die Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen (z.B. Zahlungsansprüche) bzw. die Verteidigung gegen evtl. Rechtsansprüche erforderlich sind.

4. Rechte des Nutzers

Sie haben bei Vorliegen der jeweiligen gesetzlichen Voraussetzungen der DS-GVO, ggf. unter abweichenden bzw. ergänzenden Voraussetzungen des BDSG oder anderer Vorschriften, jederzeit das Recht

- gemäß Art. 15 DS-GVO Auskunft über die von uns verarbeiteten pBD zu verlangen. Insbesondere können Sie Auskunft verlangen über die Verarbeitungszwecke, die Kategorie der pBD, die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen Ihre pBD offengelegt wurden oder werden, die geplante Speicherdauer und das Bestehen der in diesem Abschnitte erläuterten Rechte; gemäß Art. 16 DS-GVO unverzüglich die Berichtigung unrichtiger oder Vervollständigung ihrer bei uns gespeicherten pBD zu verlangen;

- gemäß Art. 17 DS-GVO die Löschung ihrer bei uns gespeicherten pBD zu verlangen, soweit nicht die Verarbeitung zur Ausübung des Rechts auf freie Meinungsäußerung und Information, zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, aus Gründen des öffentlichen Interesses oder zur Geltendmachung, Ausübung

oder auch nur potentiellen Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist;

- gemäß Art. 18 DS-GVO die Einschränkung der Verarbeitung ihrer pBD zu verlangen, soweit deren Richtigkeit von Ihnen bestritten wird, die Verarbeitung unrechtmäßig ist, Sie aber deren Löschung ablehnen und wir die pBD nicht mehr benötigen, sie jedoch diese zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen oder Sie gemäß Art. 21 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt haben;

- gemäß Art. 20 DS-GVO ihre pBD, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesebaren Format zu erhalten oder die Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen zu verlangen;

- gemäß Art. 7 Abs. 3 DS-GVO eine einmal etwa erteilte datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit gegenüber uns zu widerrufen. Dies hat zur Folge, dass wir die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortführen dürfen und gemäß Art. 77 DS-GVO sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren. In der Regel steht dafür die Aufsichtsbehörde Ihres üblichen Aufenthaltsortes oder Arbeitsplatzes oder unseres Sitzes in Nordrhein-Westfalen zur Verfügung.

Sofern personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f) DS-GVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gemäß Art. 21 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer pBD einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben oder sich der Widerspruch gegen Direktwerbung richtet. Im letzteren Fall haben Sie ein generelles Widerspruchsrecht, das ohne Angabe einer besonderen Situation von uns umgesetzt wird.

Zwecks Ausübung dieser Rechte wenden Sie sich an die in Ziff. 1 oder 2 angegebenen Stellen.

REVITALIS GmbH, 07 | 2018

VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsorte Lippstadt

REVITALIS Gesundheitszentrum
Nikolaus-Otto-Str. 8 | 59557 Lippstadt

Asia-Sport-Akademie

Ostlandstraße 8 | 59558 Lippstadt

Cabrio Lippstadt Kombibad

Bückeburger Str. 10 | 59555 Lippstadt

Energeticum

Nikolaus-Otto-Str. 8 | 59557 Lippstadt

HARKaktiv

Raiffeisenstr. 16c | 59557 Lippstadt

Irina Sawatzki

Burgstr. 27 | 59555 Lippstadt

M4Fitness

Rixbeckerstr. 124 | 59557 Lippstadt

Fortsetzung Veranstaltungsorte Lippstadt

Viarela
Ostenfeldmark 4 | 59557 Lippstadt

Yoga fürs Leben

Cappelstr. 24 | 59555 Lippstadt

Veranstaltungsorte Warstein

Kaiser-Heinrich-Bad
Mülheimer Str. 5 | 59581 Warstein-Belecke

Allwetterbad

Lortzingstraße 1 | 59581 Warstein

Veranstaltungsorte Anröchte

M4Fitness
Dieselstr. 2 | 59609 Anröchte

Veranstaltungsorte Geseke

M4Fitness
Schneidweg 12 | 59590 Geseke

ANMELDUNG

→ Kursbuchung

Name, Vorname:

Geburtsdatum:.....

Telefon:.....

E-Mail (Anmeldebestätigung):.....

Arbeitgeber:

Erfolgt eine Bezuschussung durch Ihren Arbeitgeber? Ja

Ich buche folgende Kurse (bitte Kursnummer eintragen):

.....
.....
.....

Alternativkurs-Wunsch bei Nichtverfügbarkeit:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt und ich die allgemeinen Hinweise zur Anmeldung akzeptiert habe.

Ort / Datum / Unterschrift:.....

Bitte hier zum Faxen / postalischen Versand abschneiden!

Einzugsermächtigung / SEPA-Mandat

Zahlungsempfänger: REVITALIS GmbH
Nikolaus-Otto-Str. 8, 59557 Lippstadt
Gläubiger-ID: DE09ZZZ00001255569

Ich ermächtige die REVITALIS GmbH, einmalig Zahlungen von meinem Konto (die von mir zu entrichtenden Kursgebühr pro gebuchten Kurs bei Kursbeginn) mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der REVITALIS GmbH auf mein Konto gezogene Lastschrift 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.

Kontoinhaber:

Kursgebühr:

BIC:.....

IBAN:

Ort / Datum / Unterschrift:.....



Hinweise zur Anmeldung

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung ist über das Anmeldeformular oder auf www.re-vitalis.de/kursanmeldung (QR Code rückseitig) möglich, mit Frist von einer Woche vor Kursbeginn.

Anmeldewege

Per Post oder persönlich an REVITALIS GmbH
Per E-Mail: kursanmeldung@re-vitalis.de
Per Fax: +49 (0) 2941 - 286 88 66

Kursgebühr

Die Kursgebühren wird / werden vor Beginn des jeweiligen Kurses durch Bankeinzug durch die REVITALIS GmbH von Ihrem Konto eingezogen.

Anmeldebestätigung

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail. Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

Teilnehmerzahl

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, den Kurs zu stornieren. Bei der Vergabe der Plätze entscheidet der Eingang der Anmeldungen. Wenn alle Plätze in Ihrem gebuchten Kurs schon belegt sind oder der Kurs nicht zustande kommt, werden Sie rechtzeitig von uns informiert.

Medizinischer Hinweis

Es wird empfohlen, sich bei gesundheitlichen Beschwerden oder Erkrankungen oder längerer Sportpause vor Kursbeginn von einem Arzt beraten und die Sporttauglichkeit für den gebuchten Kurs bestätigen zu lassen. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie auf eigene Verantwortung – gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung – an dem gebuchten Kurs teilnehmen.

Persönliche Daten

Wir verarbeiten Ihre Daten DS-GVO-konform gemäß unserer Datenschutzerklärung auf Seite 32-33 in dieser Broschüre.

Hinweis zur Leistungserbringung

Die Leistungserbringung erfolgt durch den jeweiligen Kooperationspartner der REVITALIS GmbH an den Standorten.

REVITALIS GmbH

Nikolaus-Otto-Str. 8
59557 Lippstadt

T +49 (0) 2941 - 28 68 86 14
kursanmeldung@re-vitalis.de

REVITALIS GmbH

Nikolaus-Otto-Str. 8

59557 Lippstadt

T +49 (0) 29 41 - 2 86 88 6 - 14

F +49 (0) 29 41 - 2 86 88 6 - 6

info@revitalis-gmbh.de

www.revitalis-gmbh.de

Ein Produkt der
REVITALIS GmbH


REVITALIS
Eine Idee gesünder.



*Scan mich! Hier geht's zur
Online-Kursanmeldung!*