



# Sportkurse und Fitness-Studio

im Sportzentrum der TSG Söflingen  
Harthäuser Straße 99, 89081 Ulm

ratiopharm



Anmeldung  
Sportkurse  
Power Plate  
Fitness-Studio

An die TSG Söflingen 1864 e.V.  
Harthäuser Str. 99  
89081 Ulm  
Telefon: 0731/93666-27  
Telefax: 0731/93666-23  
Mail: info@tsg-soeflingen.de

Hiermit erkläre ich meine Anmeldung zum Sportkurssystem, Power Plate und Fitness-Studio der TSG Söflingen 1864 e.V. und anerkenne die Vereinssatzung. Ich gebe meine Einwilligung gem. § 3 Abs. 2 Bundesdatenschutzgesetz zur Verarbeitung meiner personenbezogenen geschützten Daten. Ebenso anerkenne ich die Beitragsordnung und die Nutzungsbestimmung des Sportkurssystems und des Fitness-Studios der TSG Söflingen.

Einzugsermächtigung:  
Hiermit ermächtige ich bis auf Widerruf die TSG Söflingen 1864 e.V. zu Lasten meines unten angegebenen Girokontos die fälligen Beträge abzubuchen.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ und Ort:

Geb.-Datum:

Telefon:

eMail Adresse:

 Mitglied der TSG Söflingen  Nichtmitglied

Unterschrift / Erziehungsberechtigte(r):

Kontoinhaber/-in:

Name des Geldinstitutes:

Bankleitzahl:

Kontonummer:

Ort, Datum:

Unterschrift / Kontoinhaber/-in:

Vertragsart Sportkurse, Power Plate und Fitness-Studio:

**Sportkurse**

- 1 Kurs/Woche  
 2 Kurse/Woche  
 3 Kurse und mehr /Woche

- monatlich  
 jährlich

Vertrag beginnt am:

Nachweis erbracht

**Fitness-Studio**

- Erwachsener  
 Ehepaar  
 erm. (mit Nachweis)  
 Zehnerkarte  
 monatlich  
 jährlich

Vertrag beginnt am:

Antrag auf Ermäßigung für das Fitness-Studio für Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehrdienstleistende, FSJ, (alle über 18 Jahre) Behinderte oder Rentner mit Nachweis.

**Kombiangebot**

- monatlich  
 jährlich  
 Ehepaar

Vertrag beginnt am:

**Power Plate**

- monatlich  
 jährlich  
 Zehnerkarte  
max. 3 Einheiten pro Woche

Vertrag beginnt am:

## Die bequemste Art, Bananen im Brot zu essen

**JOGGING®  
Brot**

**JOGGING® Brot** ist mit Banane und Kartoffel gebacken und daher besonders wertvoll - gerade für Sportler, was sogar vom Institut für Sporternährung in Bad Nauheim bestätigt wird.



Deutschlands bestes Brot finden?  
www.joggingbrot.de  
Gooooooooogeln!!

	Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	Sonntag	
	Gym 1	Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 2	Gym 1	Gym 3
09.00	Step					Body Styling		Indoor Cycling		Step & Style		Pilates von 7.30-8.30 h		
10.00	Body Styling						Rücken Fit			Pilates			Fit Mix (90 min.)	Indoor Cycling
18.00			Pilates				ZUMBA			Step Up				
19.00	Body Styling	Indoor Cycling	ZUMBA	bodyArt Deep Work	Indoor Cycling		Body Styling	Indoor Cycling	Body Styling			Indoor Cycling		
20.00	Fighting Fit			Jazz T Funk	Indoor Cycling							Indoor Cycling		

## Body Balance

Eine energiegeladene Stunde, in der gezielte Übungen die Stabilisatoren aktivieren und der ganze Bewegungsapparat gekräftigt und gedehnt wird. Aus den Bereichen Pilates, Yoga und Body Art entsteht eine vielseitige Stunde.

## Body Styling

In diesen Stunden werden mit verschiedenen Trainingsgeräten (Tubes, XCO, Hanteln, Flexi-Bar, Pezzi Ball, Aero-Step etc.) neben den Problemzonen (Bauch-Beine-Po) auch die anderen Muskelpartien geformt und gekräftigt.

## Fighting Fit

Eine Kombination aus Selbstverteidigung, Box-, Kickbox-Training, sowie Karate. Diese verbunden mit Musik ergeben eine energiegeladene Ausdauerstunde. Fighting Fit heißt schwitzen, Spaß haben und powern.

## Fit Mix

Lasst euch überraschen! Dieser Kurs findet laut Aushang statt und kann Elemente aus den Bereichen Aerobic, Step, Bodystyling und Hanteltraining beinhalten.

## Indoor Cycling

Ein Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining auf Indoorbikes mit Spaß und Musik in der Gruppe. Das Zusammenspiel aus Ausdauer, Kraft und Technik macht das Indoor Cycling so einzigartig. Bitte Handtuch und 0,5l Wasserflasche mitbringen. (Pulsuhren können ausgeliehen werden). Vorherige Anmeldung am Check-In.

[www.tsg-soefflingen.de/sportkurse](http://www.tsg-soefflingen.de/sportkurse)

## Pilates

Ein sehr effizientes Stabilisationstraining der ruhigen und besonderen Art. Ihre Körperhaltung wird durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinative Bewegungsabläufe verbessert.

## Rücken Fit

Für Alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

Mit diversen Handgeräten (Hanteln, Step, Tubes, Pezzi-ball,...) und verschiedenen Übungsformen wird ein effektives Krafttraining gestaltet.

## Step

In diesem Kurs werden die einfachen „Step“-Schritte erlernt, gefestigt und in einfachen Kombinationen zusammengeführt. Der optimale Einstieg oder Wiedereinstieg in die „Stepwelt“.

## Step & Style

Für Alle, die eine anspruchsvolle Step-Choreographie und Kräftigung in einer Stunde finden möchten, sind hier genau richtig!

## Step Up

Eine klassische Step-Stunde mit sinnvoll gestalteten Raumbewegungen, Armbewegungen und Rhythmusvarianten. Erlebe eine ausgewogene und abwechslungsreiche Choreographie mit tollen Ideen.

## ZUMBA

Zumba ist für Jedermann geeignet, da keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Hier besteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Die ungezwungene Atmosphäre, mitreißende leidenschaftliche Latino-Rhythmen garantieren langfristige Motivation.

Stand: 1.12.2011



## Workshops mit Toni Nemeth

### bodyArt Deep Work

Deep Work ist das Cardio Modul aus der Bodymind-Szene und die Antwort auf Herz-Kreislauftraining. Deep Work unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistig und körperlichen Gegensätze des bodyART™ Trainings, sowohl in der Philosophie auch in den Bewegungen.

**10 x von 10.01.- 20.03.2012, dienstags, 19.00-20.00 Uhr im Gymnastikraum 2.**

Kosten: 40,- Euro TSG-Mitglieder / 60,- Euro Nichtmitglieder

### Jazz T Funk

Aus einzelnen Elementen, wie Jazz, Funk, Modern und Hip Hop wird die Choreographie auf die aktuelle Musik der Charts abgestimmt. Die Choreographie kann unterschiedlich sein, mal „hart“ oder graziös. Der Kurs richtet sich an alle Sportbegeisterte, die aus sich herausgehen möchten!

**10 x von 10.01.- 20.03.2012, dienstags, 20.00-21.00 Uhr im Gymnastikraum 2.**

Kosten: 40,- Euro TSG-Mitglieder / 60,- Euro Nichtmitglieder

Anmeldeformulare erhalten Sie auf der Geschäftsstelle oder im Fitness-Studio der TSG Söflingen 1864 e.V.

## Die Beitragsordnung der Sportkurse, Power Plate und des Fitness-Studios

- Die Beitragsordnung regelt alle Einzelheiten über die Pflichten zur Entrichtung von Beiträgen an den Verein. Sie ist Bestandteil der Beitrittserklärung.
- Die Beiträge ergeben sich aus der jeweils gültigen Vertragsart und richten sich nach der aktuellen Beitragsordnung.
- Kündigungsfristen:**  
Jahresvertrag: 6 Wochen vor Vertragsverlängerung  
Monatsvertrag: 6 Wochen auf Quartalsende  
Kündigungen können grundsätzlich nur schriftlich erfolgen. Liegt bis zu den genannten Kündigungsfristen keine Kündigung vor, verlängert sich die Mitgliedschaft um den bisher vereinbarten Zeitraum.
- Ruhepausen** gelten nur für Monatsverträge. Es sind nur volle zwei Kalendermonate pro Jahr möglich. Dieser Antrag muss **spätestens bis zum 20. eines Monats** vor dem nächsten Monat eingegangen sein.

### 5. Änderungen von Verträgen:

**Monatsvertrag:** Antrag muss bis zum 20. eines Monats vor dem nächsten Monat eingegangen sein.

**Jahresvertrag:** Antrag muss bis zum 20. eines Monats vor Vertragsverlängerung eingegangen sein.

6. Eintretende Änderungen in den Teilnehmerdaten wie Änderung der Anschrift oder der Bankverbindung sind umgehend der TSG Söflingen 1864 e.V. mitzuteilen. Beim Erreichen des 18. Lebensjahres kann eine Beitragsermäßigung nur gewährleistet werden, wenn ein entsprechender Nachweis vorgelegt wird. Bei verspäteten Mitteilungen wird eine eventuelle Beitragsdifferenz nicht zurück vergütet. Die Beitragsreduzierung gilt für das jeweilige Geschäftsjahr. Zum Beginn des neuen Jahres ist jeweils die Beitragsermäßigung gegen Vorlage eines Nachweises erneut zu beantragen.

7. Im Mitgliederbeitrag ist eine Sportunfallversicherung des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) inbegriffen. Allerdings wird die Sportunfallversicherung nur im Zusammenhang mit einer gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung des Mitgliedes wirksam.

8. Die Zahlung der Mitgliederbeiträge und Zehnerkarten erfolgt grundsätzlich durch Einzugsermächtigung. Bei Überweisungen bitten wir Sie bei Ihrer Bank einen Dauerauftrag in Höhe Ihres Vertrags einzurichten.

9. Per Rechnung angeforderte Beiträge werden mit einem Bearbeitungszuschlag für Mehrkosten wie Porto und Verwaltung von 5,- Euro belastet. Für anfallende Mahnungen werden zusätzliche Gebühren berechnet.

10. Bei Überweisung muss der fällige Betrag bis 1 Woche nach Vertragsbeginn auf dem Konto der TSG Söflingen 1864 e.V. eingegangen sein.

Bankverbindung: Sparkasse Ulm BLZ 630 500 00, Konto-Nr. 6 506 694

11. Die TSG Söflingen 1864 e.V. übernimmt bei Verlust oder Beschädigung von Wertsachen keine Haftung. Ferner haftet der Verein nicht für selbstverschuldete Unfälle.

12. Achtung:

**Die Mitgliedschaft bei der TSG Söflingen und dem Sportkurs-system/Fitness-Studio beinhalten zwei rechtlich selbständige Verträge mit unterschiedlichen Kündigungsfristen.**

## Power Plate

Bei der TSG Söflingen steht Ihnen im modernen Fitness-Studio neben den Cardio- und Kraftgeräten unter anderem das neue und effektive Vibrations-training „Power Plate“ zur Verfügung.

### Aber was ist eigentlich „Power Plate“?



Das Geheimnis von der Power Plate liegt in Ihrer Funktionsweise. Denn Power Plate heißt wörtlich übersetzt Kraft-Platte und bewirkt durch multidimensionale Beschleunigungen die individuell gewünschten Effekte. Durch die Beschleunigungen können bis zu 50 Muskelreflexe gleichzeitig in der Sekunde erzeugt werden, wodurch nahezu alle Muskelgruppen im Körper aktiviert werden können.

**Während Ihrer Trainingszeit ist ständig ein qualifiziertes Betreuungspersonal bei Ihnen. Sozusagen als Personaltrainer.**

Hier in Kürze die Effekte von Power Plate:

- Verbesserung des Stoffwechsels
- Steigerung der Muskelkraft
- Verbesserte Beweglichkeit
- Verbesserung des Hautbildes
- Hohes Entspannungspotential

Preise:

Zehnerkarte 99,- Euro

Monatsvertrag 50,- Euro

Jahresvertrag 500,- Euro

max. 3 Einheiten pro Woche möglich

**Hört sich das nicht einfach gut an?**

Vereinbaren Sie doch ein Probetraining auf der Power Plate Platte und lassen Sie sich davon überzeugen. Tel. 0731/93666-27 oder [fitness@tsg-soefflingen.de](mailto:fitness@tsg-soefflingen.de)

## Kontaktdaten:

**TSG Söflingen 1864 e.V.**

Fitness-Studio / Check-In

Harthäuser Straße 99, 89081 Ulm

Tel.: 0731/93666-27

Fax: 0731/93666-23

eMail: [fitness@tsg-soefflingen.de](mailto:fitness@tsg-soefflingen.de)

[www.tsg-soefflingen.de](http://www.tsg-soefflingen.de)

## Öffnungszeiten:

**Wintermonate vom 01.09.-31.03.**

Montag-Freitag von 08.00-22.00 Uhr,

Samstag von 14.00-18.00 Uhr,

Sonntag von 09.00-17.00 Uhr

**Sommermonate vom 01.04.-31.08.**

Montag-Freitag von 08.00-22.00 Uhr,

Samstag von 14.00-18.00 Uhr,

Sonntag von 09.00-13.00 Uhr

## Kinderbetreuung:

Zu den Vormittagskursen am Montag und Donnerstag wird von 8.45-11.15 Uhr eine Kinderbetreuung für

**2,- Euro/Kind** angeboten.

## Kursgebühren für Mitglieder im Sportkurssystem und dem Fitness-Studio der TSG Söflingen

Sportkurse* <sup>2</sup>	(1 Sportkurs ca. 55 min.)	Monatsvertrag	Jahresvertrag* <sup>3</sup>
1 Kurs/Woche		15,- Euro/Mon.	150,- Euro/Jahr
2 Kurse/Woche		24,- Euro/Mon.	240,- Euro/Jahr
3 und mehr Kurse/Woche		30,- Euro/Mon.	300,- Euro/Jahr

\*<sup>2</sup> Alle Sportkursangebote können auch von Nichtmitgliedern mit erhöhtem Beitrag belegt werden.

**Fitness-Studio (für Mitglieder der TSG Söflingen)**

	Monatsvertrag	Jahresvertrag* <sup>3</sup>
Fitness-Studio Erw.	26,- Euro/Mon.	260,- Euro/Jahr
erm. (mit Nachweis)	21,- Euro/Mon.	210,- Euro/Jahr
Ehepaar	46,- Euro/Mon.	460,- Euro/Jahr
Zehnerkarte	50,- Euro	
erm. (mit Nachweis)	35,- Euro	
einmalige Aufnahmegebühr	26,- Euro	
erm. (mit Nachweis)	13,- Euro	

**Kombiangebot (für Mitglieder der TSG Söflingen)**

Fitness-Studio und Kurse unbegrenzt Ehepaar	Monatsvertrag	Jahresvertrag* <sup>3</sup>
	35,- Euro/Mon.	350,- Euro/Jahr
	60,- Euro/Mon.	600,- Euro/Jahr

Ruhepause nur bei Monatsverträgen möglich (max. 2 Mon.)

\*<sup>3</sup> Beiträge für Jahresverträge sind im Voraus zu entrichten.