

Fitnessstraining für MS-Erkrankte (wöchentlich)

Sie haben sich vor kurzem zu diesem Kurs angemeldet. Hier finden Sie alle notwendigen Informationen. Bitte beachten Sie auch die Hinweise für Teilnehmende auf der 2. Seite.

Termine:

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten á 90 Minuten, die einmal pro Woche stattfinden.

Der **Mittwochkurs** geht jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr

Der **Donnerstagskurs** geht jeweils von 11:30 bis 13:00 Uhr

Voraussetzungen:

Keinerlei Bedenken von Seiten Ihres Arztes.

Ort der Veranstaltung:

Gemeinschaftssportverein Gold-Kraemer e.V. (GSV GK e.V.),

Tulpenweg 2-4, 50226 Frechen, barrierefreier Fitnessraum

Kosten und Rahmenbedingungen:

Dieser Kurs wird in Kooperation der Gold-Kraemer-Stiftung und der DMSG OV Köln und Umgebung angeboten und in großen Teilen finanziert.

Der Eigenanteil für Teilnehmende beträgt für DMSG-Mitglieder 40.- Euro, für Nicht-DMSG-Mitglieder 60.- Euro für den gesamten Kurs.

Falls Sie nicht selbst oder mit einer Begleitperson anreisen können, bieten wir darüber hinaus einen Fahrdienst an. **Der Eigenanteil für diesen Fahrdienst beträgt für die Dauer des Kurses 25.- Euro.**

Der gesamte Eigenanteil wird fällig vor Beginn des ersten Kurstages und ist weder in Gänze noch in Teilen erstattungsfähig, auch wenn einzelne Termine nicht besucht werden.

Sollte der Eigenanteil aufgrund Ihrer persönlichen Situation für Sie nicht finanzierbar sein, so sprechen Sie uns bitte an, damit wir eine Lösung finden.

Bitte überweisen Sie den Betrag auf folgendes Konto:

DMSG Ortsvereinigung Köln,

Kontoname „Ortsvereinigung der Multipl. Gesellschaft Köln und Umgebung e.V.“

Kreissparkasse Köln, IBAN DE61 3705 0299 0000 0602 31, BIC COKSDE33

Hinweise für Teilnehmende an den Kursen der Gold-Kramer-Stiftung

Bitte beachten Sie sorgfältig folgende Hinweise.

Ihre Anmeldedaten liegen den Trainerinnen und Trainern vor. Sie sind für die gesamte Dauer des Kurses angemeldet.

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können oder andere wichtige Fragen haben, so geben Sie diese bitte unbedingt rechtzeitig an die Sportleitung der Gold-Kraemer-Stiftung weiter:

Bianca Dobke | Tel.: 02234 – 933 03 409 | Email: bianca.dobke@gold-kraemer-stiftung.de

Ort der Veranstaltung:

Gemeinschaftssportverein Gold-Kraemer e.V.

Tulpenweg 2-4, 50226 Frechen

Anmeldung vor Ort: Sport-Empfang (linker Eingang)

Parken am Wochenende ggf. im Hof (Einfahrt 20 Meter hinter Haupteingang links, Zugang zum Gebäude nur über Haupteingang bzw. Sport-Empfang), an Wochentagen parken bitte auf der Straße je nach Verfügbarkeit.

Bitte zu jedem Kurs mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Saubere Hallenschuhe/Wechselschuhe
- Persönliches Handtuch
- Zusätzlich großes Handtuch zum Unterlegen beim Fitnesstrainings-Kurs
- Gefüllte Trinkflasche und ggf. Snacks für den eigenen Bedarf

Bitte beachten:

Es stehen vor Ort **Umkleidemöglichkeiten** zur Verfügung, die Sie nutzen können.

Sollte ein **Wechsel von Hygiene- oder Inkontinenzartikeln** notwendig sein, so bitten wir Sie, diese in einer eigens mitgebrachten Plastiktüte zu entsorgen und diese Tüte wieder mitzunehmen. **Aus hygienischen Gründen ist eine Entsorgung vor Ort nicht möglich.**

Fahrdienst:

Sollten Sie einen Fahrdienst benötigen und diesen bei der Anmeldung angegeben haben, so sind Ihre Kontaktdaten bei dem Fahrdienst hinterlegt. Sie erhalten dazu separat eine Bestätigung.

Der Fahrdienst wird Sie zur individuell besprochenen Zeit zu Hause abholen und nach Kursende wieder nach Hause bringen.

Es ist für die Planung essenziell, dass Sie die vereinbarten Fahrzeiten einhalten und eigenständig jeweils 2 Tage vor den Terminen den Fahrdienst informieren, dass Sie mitfahren oder dass Sie den Termin nicht wahrnehmen können!

Der Fahrdienst wird Sie nach Absprache rund 30 Minuten nach Ende des Kurses an der Stelle wieder aufnehmen, an der Sie zuvor ausgeladen wurden.