



Mainzer Sportverein e.V.
in Zusammenarbeit mit dem
Mainzer Taubertsbergbad



MAINZER
TAUBERTSBERGBAD

Mainzer Sportverein e.V. • Laubenheimer Str. 40a • 55130 Mainz

Oktober 2023



Sehr geehrte Damen und Herren,

als Anlage erhalten Sie die neuen Aqua-Fitness-Kurstermine des Mainzer Sportverein e.V. und ein Gesundheits-Check-Formular. Das Anmeldeformular beinhaltet eine einmalige Einzugsermächtigung über die Kursgebühr. Nachdem Sie alle erforderlichen Daten eingetragen haben, senden Sie bitte die Anmeldung und das Gesundheits-Check-Formular per **E-Mail-Anhang als pdf-Datei (DIN-A4)** an **mainzer-sportverein@gmx.de** oder per Post oder Telefax **ausschließlich** an folgende Adresse:

Mainzer Sportverein e.V., Laubenheimer Straße 40a, 55130 Mainz, Telefax 0 61 31 - 66 95 875

Die Kursplätze werden nach Eingang vergeben. Sie erhalten **ca. 5 Tage vor Kursbeginn eine Bestätigung per E-Mail oder Telefon**, ohne die kein Anspruch auf einen Kursplatz besteht. Bei einer zu geringen Teilnehmeranzahl behält sich der Mainzer Sportverein e.V. eine Kursstornierung vor. Innerhalb der Kursstunde erfolgt die Kursversicherung über den Verein beim Bildungswerk des Landessportbundes RLP, außerhalb dieser Zeit über das Mainzer Taubertsbergbad. Sollten Sie „**nicht sportgesund**“ sein, empfehlen wir Ihnen, bezüglich einer Kursteilnahme Rücksprache mit Ihrem betreuenden Arzt zu nehmen, gerne kann uns dieser auch bei Fragen kontaktieren. Nachfolgend die Termine mit dem Kursthema „gesundheitsorientiertes Ausdauertraining Herz-Kreislauf“ mit jeweils 10 Kursstunden:

Kurs 01: **Aquajogging im Tiefwasser, Montags 16.00 - 17.00 Uhr, 08. Jan. - 18. März 2024,**
Kurs 02: **Aquagymnastik im Flachwasser, Montags 18.00 - 19.00 Uhr, 08. Jan. - 18. März 2024,**
Kurstermine: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.2024
Kurs 03: **Aquajogging im Tiefwasser, Dienstags 15.30 - 16.30 Uhr, 09. Jan. - 19. März 2024,**
Kurs 04: **Aquagymnastik im Flachwasser, Dienstags 19.00 - 20.00 Uhr, 09. Jan. - 19. März 2024,**
Kurstermine: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024
Kurs 05: **Aquajogging im Tiefwasser, Mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr, 10. Jan. - 20. März 2024,**
Kurstermine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03.2024
Kurs 06: **Aquajogging im Tiefwasser, Donnerstags 15.00 - 16.00 Uhr, 11. Jan. - 21. März 2024,**
Kurs 07: **Aquajogging im Tiefwasser, Donnerstags 16.00 - 17.00 Uhr, 11. Jan. - 21. März 2024,**
Kurs 08: **Aquagymnastik im Flachwasser, Donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr, 11. Jan. - 21. März 2024,**
Kurstermine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.2024
Kurs 09: **Aquagymnastik im Flachwasser, Freitags 10.00 - 11.00 Uhr, 12. Jan. - 22. März 2024,**
Kurs 10: **Aquajogging im Tiefwasser, Freitags 11.00 - 12.00 Uhr, 12. Jan. - 22. März 2024,**
Kurs 11: **Aquajogging im Tiefwasser, Freitags 12.00 - 13.00 Uhr, 12. Jan. - 22. März 2024,**
Kurstermine: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2024
Kurs 12: **Aquajogging im Tiefwasser, Samstags 10.00 - 11.00 Uhr, 13. Jan. - 23. März 2024,**
Kurs 13: **Aquajogging im Tiefwasser, Samstags 11.00 - 12.00 Uhr, 13. Jan. - 23. März 2024,**
Kurs 14: **Aquajogging im Tiefwasser, Samstags 12.00 - 13.00 Uhr, 13. Jan. - 23. März 2024,**
Kurstermine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 09.03., 16.03., 23.03.2024

Alle Kurse finden im Mehrzweckbecken (Traglufthalle) statt. Die Aquajoggingkurse werden auf einer 25m-Bahn durchgeführt. Eventuelle terminliche/zeitliche Änderungen können leider nicht ausgeschlossen werden.

Schnupperstunden

Freitag, 24. November 2023 : 15.00 bis 16.00 Uhr Aquajogging im Tiefwasser, 16.00 bis 17.00 Uhr Aquagymnastik im Flachwasser. Die Teilnahme an den Schnupperstunden ist kostenlos und nur für Neuinteressenten - es braucht dabei nur der Schwimmbadeintritt entrichtet zu werden. Es ist jedoch vorab eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail erforderlich. Die Teilnehmerzahl je Schnupperstunde beträgt mindestens 7 Personen.

Reservierung von Kursplätzen

Es besteht die Möglichkeit, sich Kursplätze für **5 Kalendertage** zu reservieren. Sollte die Kursanmeldung bis dahin nicht bei uns vorliegen, wird die Reservierung **ohne** eine Rückmeldung unsererseits storniert.

Ersatzstunden

Innerhalb des Kursblockes besteht die Möglichkeit, **maximal 3** versäumte Kursstunden vor- bzw. nachzuholen. Dieses ist jedoch nur möglich, wenn Sie sich rechtzeitig für Ihre Kursstunde abmelden bzw. bis spätestens 24 Stunden **danach**. **Abmelden für eine Kursstunde können Sie sich im Vorfeld jeder Zeit.** Eine Ersatzstunde kann „**frühestens eine Woche vor dem Wunschtermin**“ und „**NACH der Kursstunde der Vorwoche**“ für den gleichen Kurstitel telefonisch oder per E-Mail an **aqua-fitness-trainer@gmx.de** abgestimmt werden - machen Sie uns bitte dazu einen terminlichen Vorschlag. Bitte geben Sie dabei auch **generell immer** den Kurs an, in den Sie regulär eingebucht sind.

Kursgebühr

Die Kursgebühr in Höhe von **95,00 Euro** wird bei Kursbeginn per SEPA-Basis-Lastschrift eingezogen. Rechnet Ihre Bank die Lastschrift mangels ausreichender Kontodeckung nicht ab oder lassen Sie die Lastschrift auf Ihr Konto zurückbuchen und ist deshalb die Kursgebühr bei Kursbeginn bzw. während des Kurses noch offen, ist der Mainzer Sportverein e.V. berechtigt, Sie von der Kursteilnahme vom aktuellen und zukünftigen Kursen auszuschließen und Schadensersatz zu fordern, wenn Ihr Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Die Kursgebühr beinhaltet den Schwimmbadeintritt während der Kursstunde, die Materialleihstellung und die GEMA-Abgabe - weitere Kosten entstehen nicht.

Teilnehmererklärung und Stornierungsbedingungen der Kursanmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zu dem/den angekreuzten Kurs/en an. Durch meine Unterschrift versichere ich, dass ich ein Herz-Kreislauf-Training machen darf, mir bekannt ist, dass ich bei einer bei mir festgestellten Herz-Kreislauf-Erkrankung vor Kursbeginn einen Arzt um Rat fragen muss und ich auf eigene gesundheitliche Verantwortung an dem Kurs teilnehme. Gleichzeitig erkenne ich die Bedingungen der Kursanmeldung und die Hausordnung des Mainzer Taubertsbergbad an.

Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung möglich. Bis Kursbeginn bin ich berechtigt, eine Ersatzperson zu stellen, die meinen Platz übernimmt. Eine Kursstornierung ist nur schriftlich möglich. Nach Ablauf der Stornierungsfrist ist eine ordentliche Kündigung des Kurses, eine krankheitsbedingte Gutschrift sowie eine Übertragung von Kursstunden ausgeschlossen. Der Mainzer Sportverein e.V. kann bis eine Woche vor Kursbeginn die Gesamtstornierung von Kursen vornehmen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftenmandats an den Mainzer Sportverein e.V. **Gläubiger-Identifikationsnummer DE75ZZZ00000251401**. Die Mandatsreferenz-Nr. wird ausschließlich mit der SEPA-Lastschriftvorankündigung mitgeteilt.

Ich ermächtige den Mainzer Sportverein e.V. zur einmaligen Einziehung der Kursgebühr in Höhe von **95,00 Euro** bei Kursbeginn per SEPA-Basis-Lastschrift. Rechnet meine Bank die Lastschrift mangels ausreichender Kontodeckung nicht ab oder lasse ich die Lastschrift auf mein Konto zurückbuchen und ist deshalb die Kursgebühr bei Kursbeginn bzw. während des Kurses noch offen, ist der Mainzer Sportverein e.V. berechtigt, mich von der Kursteilnahme vom aktuellen und zukünftigen Kursen auszuschließen und Schadensersatz zu fordern, wenn mein Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.

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. Für Rücklastschriften erhebt der Mainzer Sportverein e.V. eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von **15,00 €**.

Weitere Informationen zu den Aqua-Fitness-Kursen erhalten Sie bei unserem Trainer Christian Döring per **Telefon 0 61 31 - 62 27 345**, im **Internet** auf **www.aqua-fitness-trainer.de** oder senden Sie ihm eine E-Mail an: **aqua-fitness-trainer@gmx.de**

Mit freundlichen Grüßen

Mainzer Sportverein e.V.
Geschäftsstelle

Informationen über den Mainzer Sportverein e.V. im Internet unter www.mainzer-sportverein.de
Geschäftsstelle Mainzer Sportverein e.V., Laubenheimer Straße 40a, 55130 Mainz,
E-Mail: mainzer-sportverein@web.de

Kursanmeldung



Veranstalter: Mainzer Sportverein e.V. in Zusammenarbeit mit dem Mainzer Taubertsbergbad und dem Bildungswerk des Landessportbundes

Vorname _____ Nachname _____

Geburtsdatum _____ E-Mail _____

Telefon _____ Mobil _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

Teilnahme am Kurs „gesundheitsorientiertes Ausdauertraining“ mit jeweils 10 Kursstunden:

- ☐ Kurs 01: Aquajogging im Tiefwasser, Montags 16.00 - 17.00 Uhr, 08.01. - 18.03.2024,
- ☐ Kurs 02: Aquagymnastik im Flachwasser, Montags 18.00 - 19.00 Uhr, 08.01. - 18.03.2024,
- ☐ Kurs 03: Aquajogging im Tiefwasser, Dienstags 15.30 - 16.30 Uhr, 09.01. - 19.03.2024,
- ☐ Kurs 04: Aquagymnastik im Flachwasser, Dienstags 19.00 - 20.00 Uhr, 09.01. - 19.03.2024,
- ☐ Kurs 05: Aquajogging im Tiefwasser, Mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr, 10.01. - 20.03.2024,
- ☐ Kurs 06: Aquajogging im Tiefwasser, Donnerstags 15.00 - 16.00 Uhr, 11.01. - 21.03.2024,
- ☐ Kurs 07: Aquajogging im Tiefwasser, Donnerstags 16.00 - 17.00 Uhr, 11.01. - 21.03.2024,
- ☐ Kurs 08: Aquagymnastik im Flachwasser, Donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr, 11.01. - 21.03.2024,
- ☐ Kurs 09: Aquagymnastik im Flachwasser, Freitags 10.00 - 11.00 Uhr, 12.01. - 22.03.2024,
- ☐ Kurs 10: Aquajogging im Tiefwasser, Freitags 11.00 - 12.00 Uhr, 12.01. - 22.03.2024,
- ☐ Kurs 11: Aquajogging im Tiefwasser, Freitags 12.00 - 13.00 Uhr, 12.01. - 22.03.2024,
- ☐ Kurs 12: Aquajogging im Tiefwasser, Samstags 10.00 - 11.00 Uhr, 13.01. - 23.03.2024,
- ☐ Kurs 13: Aquajogging im Tiefwasser, Samstags 11.00 - 12.00 Uhr, 13.01. - 23.03.2024,
- ☐ Kurs 14: Aquajogging im Tiefwasser, Samstags 12.00 - 13.00 Uhr, 13.01. - 23.03.2024,

Teilnehmererklärung und Stornierungsbedingungen der Kursanmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zu dem/den angekreuzten Kurs/en an. Durch meine Unterschrift versichere ich, dass ich ein Herz-Kreislauf-Training machen darf, mir bekannt ist, dass ich bei einer bei mir festgestellten Herz-Kreislauf-Erkrankung vor Kursbeginn einen Arzt um Rat fragen muss und ich auf eigene gesundheitliche Verantwortung an dem Kurs teilnehme. Gleichzeitig erkenne ich die Bedingungen der Kursanmeldung und die Hausordnung des Mainzer Taubertsbergbades an.

Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung möglich. Bis Kursbeginn bin ich berechtigt, eine Ersatzperson zu stellen, die meinen Platz übernimmt. Eine Kursstornierung ist nur schriftlich möglich. Nach Ablauf der Stornierungsfrist ist eine ordentliche Kündigung des Kurses, eine krankheitsbedingte Gutschrift sowie eine Übertragung von Kursstunden ausgeschlossen. Der Mainzer Sportverein e.V. kann bis eine Woche vor Kursbeginn die Gesamtstornierung von Kursen vornehmen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftenmandats an den Mainzer Sportverein e.V. **Gläubiger-Identifikationsnummer DE75ZZZ00000251401** Die Mandatsreferenz-Nr. wird ausschließlich mit der SEPA-Lastschriftvorankündigung mitgeteilt.

Ich ermächtige den Mainzer Sportverein e.V. zur einmaligen Einziehung der Kursgebühr in Höhe von **95,00 Euro** bei Kursbeginn per SEPA-Basis-Lastschrift. Rechnet meine Bank die Lastschrift mangels ausreichender Kontodeckung nicht ab oder lasse ich die Lastschrift auf mein Konto zurückbuchen und ist deshalb die Kursgebühr bei Kursbeginn bzw. während des Kurses noch offen, ist der Mainzer Sportverein e.V. berechtigt, mich von der Kursteilnahme vom aktuellen und zukünftigen Kursen auszuschließen und Schadensersatz zu fordern, wenn mein Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.

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. Für Rücklastschriften erhebt der Mainzer Sportverein e.V. eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von **15,00 Euro**.

☐ **Ja, ich habe die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen. Ich stimme zu, dass meine Angaben und Daten zur Bearbeitung der Kursanmeldung elektronisch erhoben und gespeichert werden.**

Das Gesundheits-Check-Formular „Sport pro Gesundheit“ habe ich als Anlage beigelegt. Ich habe die Informationen zum „Ablauf der Aqua-Fitness-Kurse“ erhalten.

Bank _____ Kontoinhaber/in _____

IBAN DE ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ BIC _____

Mainz, den _____

Unterschrift Kursteilnehmer/in (und ggf. Kontoinhaber)

Anmeldung : Mainzer Sportverein e.V., Laubenheimer Straße 40a, 55130 Mainz, Telefon 06131-6695874, Telefax 06131-6695875, www.mainzer-sportverein.de, Anmelde-E-Mail : mainzer-sportverein@gmx.de

Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT

Eingangsfragebogen für Sporttreibende für ein Gesundheitssportangebot im Verein
(bzw. „Pluspunkt Gesundheit DTB“, Gesund & Fit im Wasser, Sport pro Gesundheit)



Vorname, Name : _____ Kurs-Nr. : _____

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise **selbst** einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Bitte beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“:

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? **Ja** ☐ **Nein** ☐
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? **Ja** ☐ **Nein** ☐
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? **Ja** ☐ **Nein** ☐
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? **Ja** ☐ **Nein** ☐
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? **Ja** ☐ **Nein** ☐
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben? **Ja** ☐ **Nein** ☐
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? **Ja** ☐ **Nein** ☐
8. Sind Sie Diabetiker? **Ja** ☐ **Nein** ☐
9. Ich kann „sicher“ schwimmen **Ja** ☐ **Nein** ☐

Datum _____ Unterschrift Kursteilnehmer/in _____

Bei „Ja“ auf eine oder mehrere Fragen 1 bis 8:

Bitte suchen Sie vor Kursbeginn Ihren Arzt auf, **bevor** Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Frage/Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben. Lassen Sie sich dann bitte durch Ihren Arzt bestätigen, dass Ihrer Teilnahme keine gesundheitlichen Gründe entgegenstehen und legen Sie uns diese Bescheinigung rechtzeitig vor Kursbeginn vor.

Information zum Fragebogen

Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden. Durch meine Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben.

Informationen zum Ablauf der Aqua-Fitness-Kurse



Sehr geehrte Kursteilnehmer/innen,

wir freuen uns auf den Start der nächsten Aqua-Fitness-Kurse und darauf, Sie kennen zu lernen bzw. wieder zu sehen. Wie wir Ihnen bereits mitgeteilt haben, finden, aufgrund der Umbauarbeiten im Sportbad des Mainzer Taubertsbergbades alle von uns angebotenen Kurse in der Traglufthalle statt. Zur Vorgehensweise sind nach Rücksprache mit dem Badleiter **für alle Schulen und Vereine** folgende Punkte unbedingt zu beachten und einzuhalten:

- Treffpunkt der Teilnehmer **10 Minuten** vor Stundenbeginn „**vor dem neuen Eingang**“ des Taubertsbergbades. Sie werden von unserem Trainer Herrn Döring bzw. einer bevollmächtigten Person dort in Empfang genommen und gehen gemeinsam zur Traglufthalle.
- über einen Fußweg erreichen Sie den Eingangsbereich zur Traglufthalle. Die Halle betreten Sie in regulärer Kleidung mit Schuhen.
- in der Traglufthalle befinden sich 2 große Zelte (Sammelumkleiden: rosa für die Damen und blau für die Herren) zum Umziehen. Diese sind von **allen** Kursteilnehmern zu nutzen.
- da es im Umkleidebereich keine Spinde gibt, stehen Ihnen leihweise Säcke für Ihre Bekleidung zur Verfügung. Alternativ empfehlen wir Ihnen, Ihre Kleidung in der mitgebrachten Sporttasche zu verstauen. Die komplette Kleidung **muss** mit an den Beckenrand genommen werden. Am Beckenrand stehen Kleider- und Schuhständer zur Ablage bereit, die Sie während der Kursstunde im Blick haben.
- ins Wasser dürfen Sie aus versicherungstechnischen Gründen erst, wenn der Trainer anwesend ist.
- in der Traglufthalle stehen Ihnen kleine Wertschließfächer zur Verfügung. Hierfür benötigen Sie ein 1- oder 2-Euro Geldstück.
- es stehen Ihnen „vor und nach der Kursstunde“ die Warm- und Kaltwasser-Duschen für ein „kurzes Abduschen“ zur Verfügung.
- nach der Kursstunde (ggf. abduschen) und Umziehen warten Sie dann bitte „**IN der Traglufthalle am Ein/Ausgang**“ auf Ihren Trainer bzw. die bevollmächtigte Person, die Sie zum Haupteingang begleiten wird.

Ergänzende Hinweise:

- da alle Teilnehmer/innen gleichzeitig in die Traglufthalle kommen und gehen, ist es nicht möglich, noch länger im Wasser zu bleiben.
- der reguläre Umkleidebereich steht den Kursteilnehmern leider **NICHT** zur Verfügung.
- Steckdosen für Föhne (keine Föhne) und Spiegel sind vorhanden.
- Toiletten für Damen und Herren befinden sich in der Traglufthalle.
- die Wassertiefe beträgt im Flachwasser 90 bis 110 cm, im Tiefwasser 180 bis 210 cm, die Wassertemperatur in beiden Bereichen ca. 28 Grad,
- leider ist es **nicht** möglich, verspätet an der Stunde teilzunehmen oder diese früher zu verlassen !

Wir bedauern diese besondere Vorgehensweise, bedanken uns für Ihre Mitarbeit, um einen reibungslosen Ablauf unserer Kurse sicher zu stellen und wünschen Ihnen viel Spaß bei den Aqua-Fitness-Kursstunden.

Bei wiederholten Verstößen gegen die oben beschriebenen Bedingungen behalten wir uns das Recht vor, Teilnehmer vom Kurs auszuschließen.

Für weitere Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Mainzer Sportverein e.V.
Geschäftsstelle