



Liebe Freundinnen und Freunde des Sports,

besondere Umstände erfordern besondere Maßnahmen – und dies nun schon seit geraumer Zeit ☺

Nach diversen Online-Kursangeboten möchte ich Euch nun noch eine weitere Corona-Übergangslösung anbieten: **Fit mit Trainingsvideos!**

### Warum?

Mit Hilfe der Trainingsvideos könnt Ihr auch im aktuellen Corona-Chaos selbstständig, mit wenig Aufwand und flexibler Termingestaltung wieder in Form kommen oder in Form bleiben. Wenn dem gemeinsamen Sporttreiben dann nichts mehr im Wege steht, seid Ihr gut vorbereitet und könnt direkt durchstarten!

### Wie funktioniert´s?

Ihr erhaltet einmal pro Woche ein von mir persönlich erstelltes und durchgeführtes Trainingsvideo. Im Rahmen von ca. 45 Minuten können wir dann „gemeinsam“ ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit den Inhalten Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Stretching absolvieren – wann immer es EUCH passt!  
Die Einheiten sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, es werden keine besonderen Hilfsmittel benötigt und alle Übungen können bequem in der Wohnung durchgeführt werden.

### Was kostet der Spaß?

Mit **nur fünf Euro** pro Einheit seid Ihr dabei! Es besteht die Möglichkeit, einen Monat (vier Einheiten) oder direkt zwei Monate (acht Einheiten) zu buchen.

### Und wann geht´s los?

Ab dem **15.03.2021** kann bereits das erste Trainingsvideo per Link zur Verfügung gestellt werden. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei acht Personen, eine Rechnungstellung erfolgt erst bei Zustandekommen des Kurses.

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen mit dem nachfolgenden Formular!

- per Email an: [info@praevention-durch-sport.de](mailto:info@praevention-durch-sport.de)
- per Post an: Dr. Manuela Dicken, Raumerstr. 9, 50935 Köln

Bei Fragen stehe selbstverständlich auch gerne unter Tel. 0176-20191685 zur Verfügung! Also hoffentlich bis bald, alles Gute und sportliche Grüße,

Eure Manuela



## **ANMELDUNG**

Bitte ankreuzen:

- Hiermit melde ich mich verbindlich für **einen Monat Trainingsvideos** (vier Einheiten) ab dem 15.03.2021 zum Preis von 20,00 Euro an.
- Hiermit melde ich mich verbindlich für **zwei Monate Trainingsvideos** (acht Einheiten) ab dem 15.03.2021 zum Preis von 40,00 Euro an.

**Name:**

---

**Anschrift:**

---

**Email:**

---

**Telefon:**

---

**Geburtsdatum:**

---

**Besonderheiten/Erkrankungen:**

---

**Ggfs. vorhandene Trainingsmaterialien (z.B. Therabänder, Hanteln o.ä.):**

---

Ich versichere mit dieser Anmeldung, dass aktuell keine gesundheitlichen Bedenken zur Teilnahme an einem Fitnessprogramm bestehen. Bedeutsame Erkrankungen, Verletzungen und Einschränkungen teile ich der Trainerin umgehend mit. Da die Vorlage eines ärztlichen Attestes nicht erforderlich ist, erfolgt das Training auf eigene Verantwortung.

---

Datum

Unterschrift