



1 | 2019

KURSBUCH


REVITALIS
Gesundheit ist ein Gefühl.

Liebe Leserinnen und Leser,

zunächst einmal wünscht Ihnen das REVITALIS- Team einen guten und gesunden Start in das neue Jahr. Für eben diesen gesunden Start, aber vor allem auch für den langfristigen Erhalt Ihrer Gesundheit, bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr unser Kursbuch mit einem vielschichtigen und breitgefächerten Angebot an.

Bei der Auswahl der Präventionskurse, Trainingskurse und dem neuen Workshopbereich, möchten wir jedem die Möglichkeit zur körperlichen Aktivität und eigenen Gesundheitsförderung geben – egal ob Sie Anfänger sind und zunächst langsam und behutsam starten wollen, oder schon Erfahrungen in verschiedenen Angeboten gesammelt haben und ihre individuelle Leistungsfähigkeit weiter verbessern möchten. Bei der Vielzahl von Kursen ist auch bestimmt für Sie etwas dabei!

Mit dem aktuellen Kursbuch haben wir auch im Bereich Ernährung interessante Angebote für Sie zusammengestellt. Neu dabei sind auch verschiedene Workshops wie „Faszientraining“ oder „Brainfood“.

Gestalten Sie ihren Alltag aktiv und helfen Sie ihrem Körper gesund und leistungsfähig zu bleiben. Regelmäßiges Sporttreiben stärkt ihr Immunsystem und beugt einer Vielzahl von Erkrankungen vor. Außerdem kann die körperliche Aktivität als Ausgleich für den oftmals bewegungsarmen Arbeitsalltag fungieren. Gesundheitsfördernde und körpereigene Ressourcen werden entwickelt und tragen zum gesunden Lebensstil bei.

Also nutzen Sie unser Kursbuch und entdecken Sie die Sportangebote! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim aktiv bleiben!

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
Gesundes Joggen	4 5
Outdoor Training	4 5
TRX Suspensions-Training	4 5
Hatha Yoga	6 7
Autogenes Training	6 7
Nackengesundheit	6 7
Aqua Fitness	8 9
Aqua Cycling	8 9
Ernährung auf den Punkt	10 11
Prägnante Ernährungsinfos.	10 11
Workshop Faszientraining	12 13
Workshop HIIT	12 13
Workshop Entspannung	12 13
Workshop Brainfood	12 13

PAUSENLOS AKTIV.

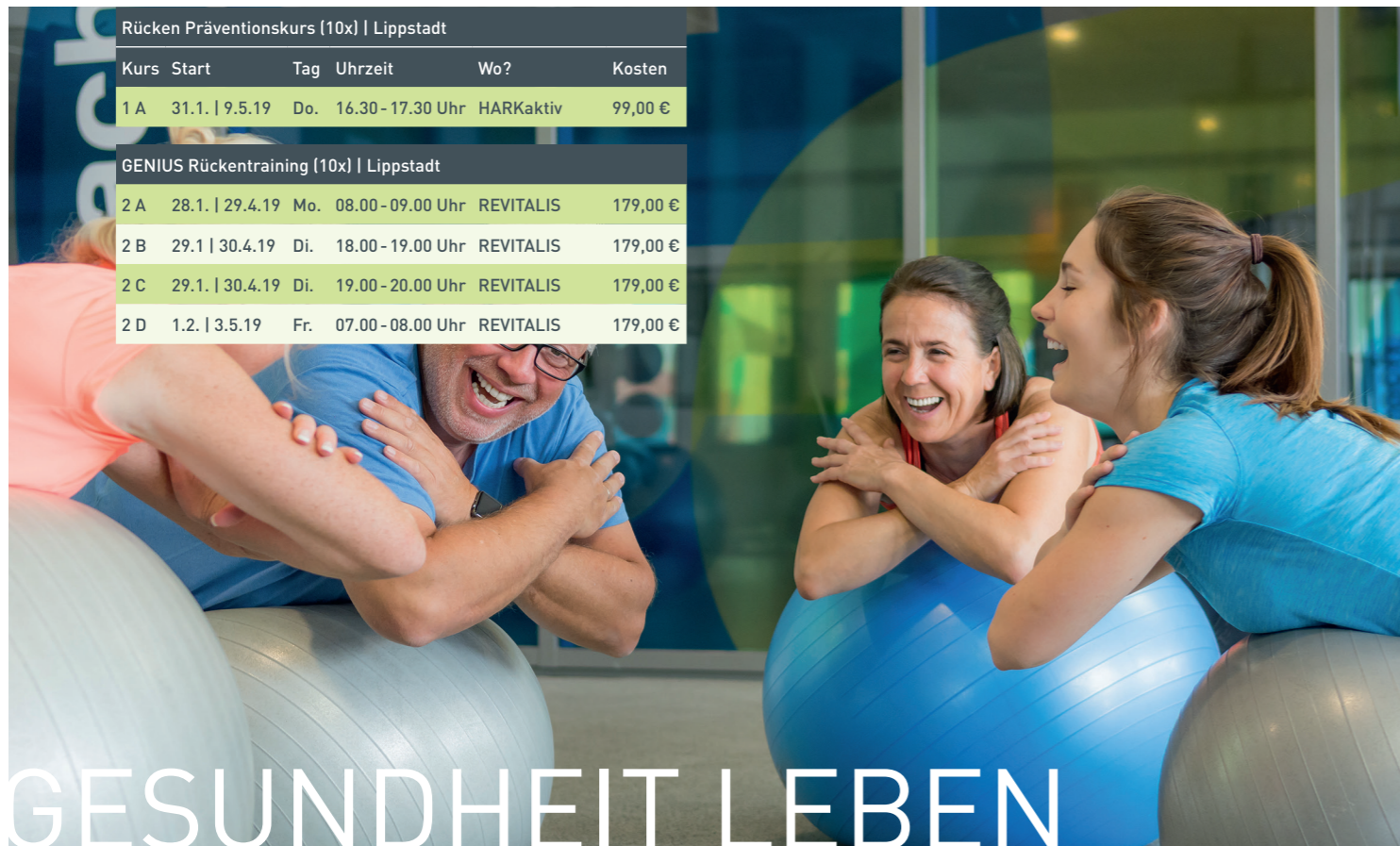
Aqua Jogging	14 15
Aqua Fitness	14 15
Pilates Allegro	16 17

Pilates	16 17
Stretch	16 17
Yogilates	16 17
Hatha Yoga	18 19
Yin Yoga	18 19
Qi Gong	18 19
Tai Chi	18 19
Wing Tsun	20 21
Thai Boxing	20 21
Kung Fu	20 21
Funktions- & Gerätetraining ..	22 23
OMNIA Cardio	24 25
OMNIA Plyo	24 25
OMNIA Strength	24 25
Les Mills SH'BAM	26 27
bellicon	26 27
M4Step	26 27
Zumba	26 27
Bauch Beine Po	28 29
Rückenfit	28 29
Cycling	28 29
Functional Training	28 29

TRX-Trainingskurs	30 31
Body Art	30 31
Fit Mix	30 31
Deep Work	30 31
Les Mills Bodycombat	32 33
Les Mills Tone	32 33
Les Mills CX Worx	32 33
Les Mills RPM	32 33
Les Mills Bodypump	32 33

FLEXIBEL & FIT. (10er Karten)

Energeticum Lippstadt	34 35
M4Fitness Lippstadt	34 35
K.-H.-Bad Belecke	34 35
M4Fitness Anröchte	34 35
M4Fitness Geseke	34 35
LippeVital Lippetal-Herzfeld ..	34 35



Rücken Präventionskurs (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
1 A	31.1. 9.5.19	Do.	16.30-17.30 Uhr	HARKaktiv	99,00 €
GENIUS Rückentraining (10x) Lippstadt					
2 A	28.1. 29.4.19	Mo.	08.00-09.00 Uhr	REVITALIS	179,00 €
2 B	29.1 30.4.19	Di.	18.00-19.00 Uhr	REVITALIS	179,00 €
2 C	29.1. 30.4.19	Di.	19.00-20.00 Uhr	REVITALIS	179,00 €
2 D	1.2. 3.5.19	Fr.	07.00-08.00 Uhr	REVITALIS	179,00 €

GESUNDHEIT LEBEN

PRÄVENTION. TRAINING.

Im Bereich »Prävention. Training.« werden 12 Kurse angeboten, von denen sieben zum Bereich »Prävention« und fünf zum Bereich »Training« zählen. Zudem werden erstmalig vier Workshops angeboten. 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 erste Halbjahr 2019!

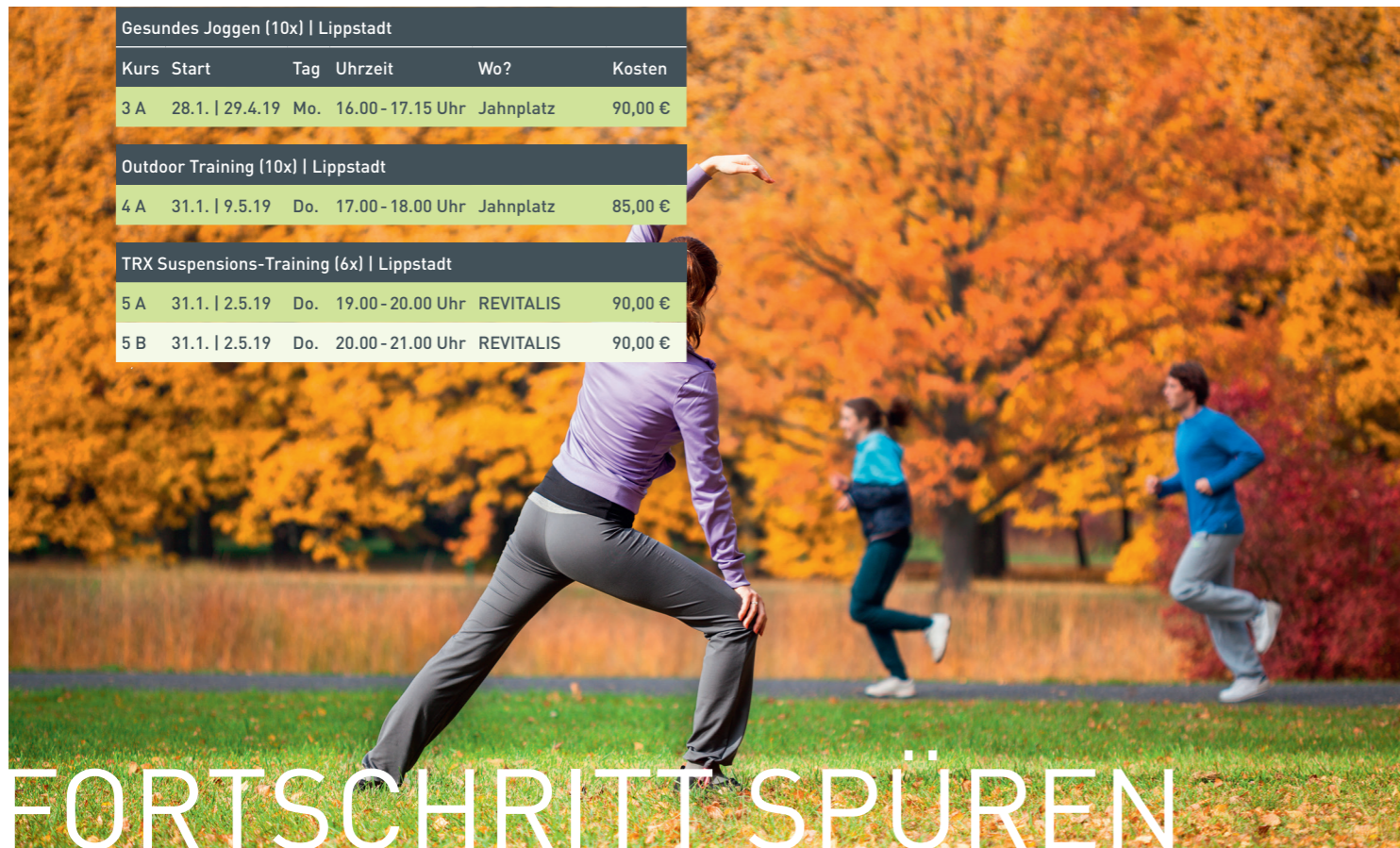
Rücken-Präventionskurs*

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.*



Gesundes Joggen (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
3 A	28.1. 29.4.19	Mo.	16.00-17.15 Uhr	Jahnplatz	90,00 €
Outdoor Training (10x) Lippstadt					
4 A	31.1. 9.5.19	Do.	17.00-18.00 Uhr	Jahnplatz	85,00 €
TRX Suspensions-Training (6x) Lippstadt					
5 A	31.1. 2.5.19	Do.	19.00-20.00 Uhr	REVITALIS	90,00 €
5 B	31.1. 2.5.19	Do.	20.00-21.00 Uhr	REVITALIS	90,00 €

FORTSCHRITT SPÜREN

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.

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.

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.



Hatha Yoga (für Einsteiger / Mittelstufe) (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
6 A	29.1. 30.4.19	Di.	17.30-19.00 Uhr	Sawatzki	110,00 €
6 B	29.1. 30.4.19	Di.	19.00-20.30 Uhr	Sawatzki	110,00 €
Hatha Yoga (für Anfänger) (10x) Lippstadt					
6 C	10.1. 28.3.19	Do.	18.15-19.15 Uhr	Yoga fürs Leben	100,00 €
6 D	11.1. 29.3.19	Fr.	18.00-19.00 Uhr	Yoga fürs Leben	100,00 €
Autogenes Training (8x) Lippstadt					
7 A	29.1. 30.4.19	Di.	18.30-19.30 Uhr	Viarela	96,00 €
Nackengesundheit nach Feldenkrais (8x) Lippstadt					
8 A	30.1. 8.5.19	Mi.	19.45-20.45 Uhr	Viarela	95,00 €
8 B	1.2. 3.5.19	Fr.	14.30-15.30 Uhr	Viarela	95,00 €

ENERGIE TANKEN

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 konzentrative 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!

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

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.



Aqua Fitness (12x) | Lippstadt

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
9 A	19.3. 18.6.19	Di.	18.00-18.45 Uhr	CabrioLi	50,00 €
9 B	20.3. 19.6.19	Mi.	09.00-09.45 Uhr	CabrioLi	50,00 €
9 C	20.3. 19.6.19	Mi.	19.00-19.45 Uhr	CabrioLi	50,00 €
9 D	20.3. 19.6.19	Mi.	20.00-20.45 Uhr	CabrioLi	50,00 €
9 E	22.3. 21.6.19	Fr.	18.00-18.45 Uhr	CabrioLi	50,00 €

Aqua Cycling (10x) | Lippstadt

10 A	19.3. 18.6.19	Di.	19.00-19.45 Uhr	CabrioLi	70,00 €
10 B	19.3. 18.6.19	Di.	20.00-20.45 Uhr	CabrioLi	70,00 €
10 C	20.3. 19.6.19	Mi.	18.00-18.45 Uhr	CabrioLi	70,00 €
10 D	21.3. 27.6.19	Do.	19.30-20.15 Uhr	CabrioLi	70,00 €
10 E	22.3. 21.6.19	Fr.	19.00-19.45 Uhr	CabrioLi	70,00 €

EINTAUCHEN

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.

Die Übungen werden mit oder ohne Hilfsmittel – wie zum Beispiel Hanteln – durchgeführt. Durch die Bewegung im Wasser erfahren Sie einen natürlichen Massageeffekt, der die Durchblutung fördert.

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.

Verbinden Sie die positiven Eigenschaften des Radfahrens mit dem natürlichen Widerstand des Wassers. Aqua Cycling ist das perfekte Mehrzwecktraining für Einsteiger und Fortgeschrittene!



Ernährung auf den Punkt gebracht (1x) | Lippstadt

Kurs	Start	Tag & Uhrzeit	Wo?	Kosten
11 A	2. - 3.3.19	Sa. - So. 9. - 17.00 Uhr	HARKaktiv	125,00 €
11 B	15. - 16.6.19	Sa. - So. 9. - 17.00 Uhr	HARKaktiv	125,00 €

Ernährungsinfos – pränatal & individuell (1x) | Lippstadt

11 C	18. - 19.5.19	Sa. - So. 9. - 17.00 Uhr	HARKaktiv	125,00 €
------	---------------	--------------------------	-----------	----------

GESUND BLEIBEN



Ernährung auf den Punkt *

Wie viel von welchen Lebensmitteln ist gesund? In diesem Präventionskurs geht es inhaltlich um eine bedarfsgerechte Ernährung, die Optimierung des Einkaufsverhaltens und die Motivation zur Bewegung. Es soll genauer beleuchtet werden was wir aus Gewohnheit verzehren und welche Lebensmittel gesundheitsfördernd oder eher hemmend sind. Die Fehl- und Mangelerkrankung ist dabei im Fokus, genauso wie eine nachhaltige Informationsvermittlung zur richtigen Auswahl der Nahrungsmittel.



Prägnante Ernährungsinfos *

Bei diesem Präventionskurs werden Grundsätze einer gesunden Ernährung vermittelt. Der individuelle Energiebedarf ist Thema, genauso wie wissenschaftliche Erkenntnisse über verschiedene Nährstoffgruppen die täglich genutzt werden. Das Ziel ist es, die gesunde Ernährungsweise zu fördern und Gewicht zu reduzieren. Welche Punkte sind für den Alltag wichtig und wie kann ich mein Bewegungsverhalten verbessern? Die Teilnahme ist ausschließlich für Personen mit einem BMI zwischen 25 – 30 vorgesehen.

Die beiden Kurse werden in Kompaktform verteilt auf zwei Tage angeboten. Kurzweilig, aber mit genau so vielen Informationen wie in einem 10-wöchigen Kurs. Alle Kompaktkurse enthalten eine Mittagspause.

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

AUSPROBIEREN

Workshop Faszientraining (1x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
12 A	7.3.19	Mo.	18.30-20.00 Uhr	HARKaktiv	35,00 €
12 B	14.5.19	Di.	18.30-20.00 Uhr	HARKaktiv	35,00 €
Workshop HIIT (1x) Lippstadt					
13 A	14.2.19	Do.	16.30-17.30 Uhr	HARKaktiv	30,00 €
13 B	16.5.19	Do.	16.30-17.30 Uhr	HARKaktiv	30,00 €
Workshop Entspannung (1x) Lippstadt					
14 A	12.3.19	Di.	18.00-19.00 Uhr	HARKaktiv	30,00 €
14 B	4.6.19	Di.	18.00-19.00 Uhr	HARKaktiv	30,00 €
Workshop Brainfood (1x) Lippstadt					
15 A	18.2.19	Mo.	17.30-19.00 Uhr	HARKaktiv	35,00 €
15 B	25.6.19	Di.	17.30-19.00 Uhr	HARKaktiv	35,00 €



Workshop Faszientraining

Faszien zu verstehen, formen und trainieren bietet im Alltag und beim Sport einen großen Mehrwert! Das Faszientraining wird einerseits im Bereich der Leistungssteigerungen und andererseits in Bezug auf die Verletzungsprophylaxe und Regeneration eingesetzt. Wir zeigen Ihnen in diesem Workshop verschiedene Möglichkeiten, das Faszientraining für sich zu nutzen.



Workshop Brainfood

Erfahren Sie im Brainfood-Workshop, welche Nahrungsmittel Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern können und wie Sie sich gesund ernähren. Außerdem gibt es Empfehlungen für verschiedene Mahlzeiten und es wird eine Mahlzeit zubereitet.



Workshop HIIT

Dieses High Intensity Interval Training legt den Fokus auf kurze und hochintensive Intervalle. Lernen Sie im Workshop mehr über den Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen, welcher diese Trainingsmethode sehr effektiv und kurzweilig macht. Dieses Training ist besonders zur Verbesserung der Ausdauer geeignet und beschleunigt Ihre Fettverbrennung nachhaltig.



Workshop Entspannung

In diesem Workshop geht es um unterschiedliche Entspannungsmethoden und nützliche Übungen die für eine Kurzentspannung im Arbeitsalltag oder auch zu Hause sorgen können. Erlernen Sie Ressourcen, um im Alltag zu entschleunigen und Energie zu tanken.



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

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

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

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

PAUSENLOS AKTIV.

» Pausenlos aktiv. « ist unser Angebot für alle Personen, die regelmäßig und ohne Pause über das Jahr trainieren wollen. Im Angebot befinden sich 34 Kurse, aus denen Sie wählen können. 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. Sollten die Kurszeiten durch den jeweiligen Anbieter geändert werden, gelten unsere Hinweise am Ende des Kursbuches.

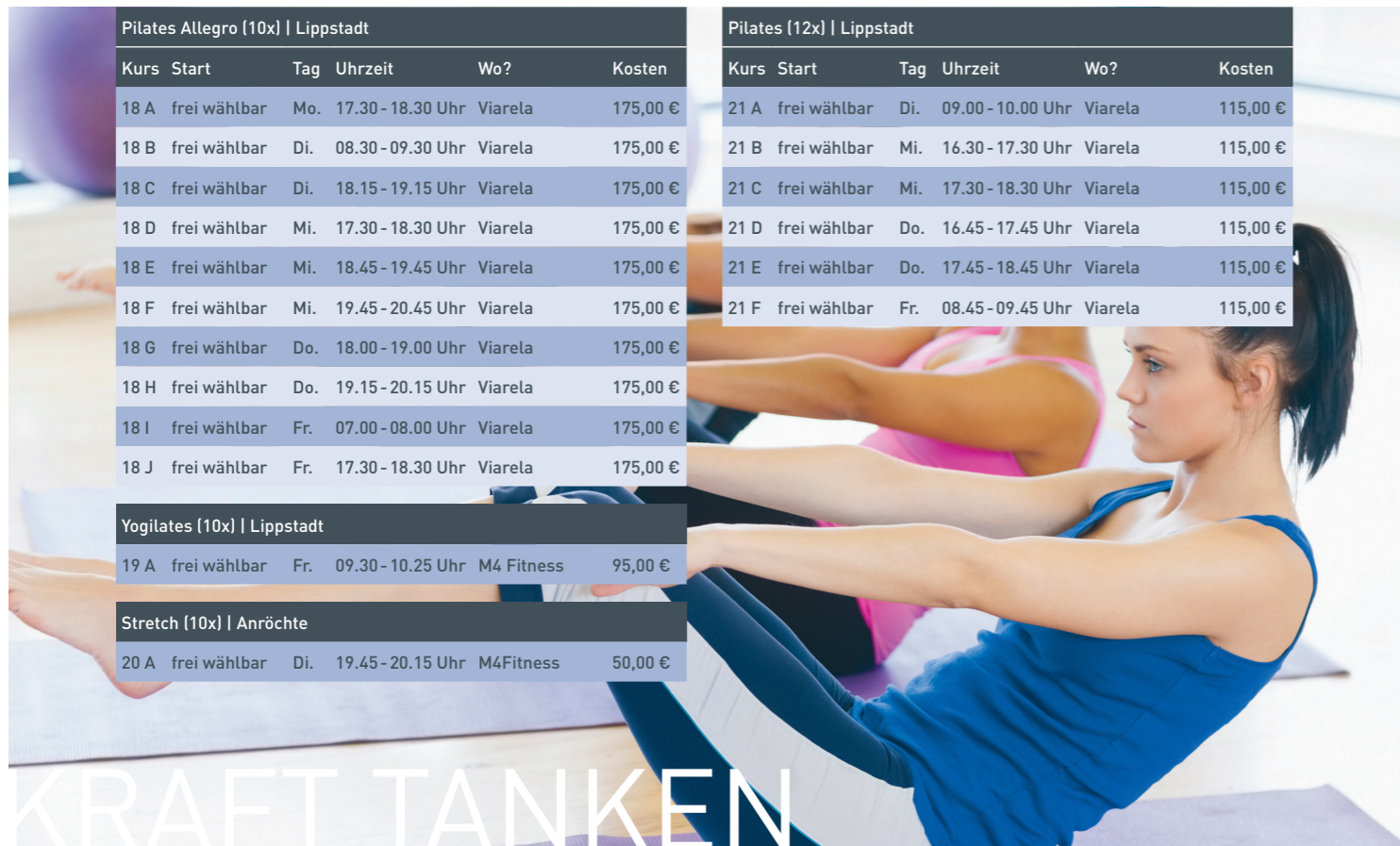
Aqua Jogging

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 Auftrieb Wirkung des Wassers. Somit werden die Gelenke entlastet und die Koordination, das Gleichgewicht und die Rumpfstabilität trainiert.

BELEBEN



Pilates Allegro (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
18 A	frei wählbar	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	175,00 €
18 B	frei wählbar	Di.	08.30 - 09.30 Uhr	Viarela	175,00 €
18 C	frei wählbar	Di.	18.15 - 19.15 Uhr	Viarela	175,00 €
18 D	frei wählbar	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	175,00 €
18 E	frei wählbar	Mi.	18.45 - 19.45 Uhr	Viarela	175,00 €
18 F	frei wählbar	Mi.	19.45 - 20.45 Uhr	Viarela	175,00 €
18 G	frei wählbar	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	Viarela	175,00 €
18 H	frei wählbar	Do.	19.15 - 20.15 Uhr	Viarela	175,00 €
18 I	frei wählbar	Fr.	07.00 - 08.00 Uhr	Viarela	175,00 €
18 J	frei wählbar	Fr.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	175,00 €

Yogilates (10x) Lippstadt				
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Kosten
19 A	frei wählbar	Fr.	09.30 - 10.25 Uhr	95,00 €

Stretch (10x) Anröchte				
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Kosten
20 A	frei wählbar	Di.	19.45 - 20.15 Uhr	50,00 €

Pilates (12x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
21 A	frei wählbar	Di.	09.00 - 10.00 Uhr	Viarela	115,00 €
21 B	frei wählbar	Mi.	16.30 - 17.30 Uhr	Viarela	115,00 €
21 C	frei wählbar	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	Viarela	115,00 €
21 D	frei wählbar	Do.	16.45 - 17.45 Uhr	Viarela	115,00 €
21 E	frei wählbar	Do.	17.45 - 18.45 Uhr	Viarela	115,00 €
21 F	frei wählbar	Fr.	08.45 - 09.45 Uhr	Viarela	115,00 €

KRAFT TANKEN

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.

Yogilates

Bei Yogilates handelt es sich um eine Kombination aus Yoga und Pilates. Die körper- und mentalorientierten Übungen, werden zu einem ganzheitlichen Ansatz verbunden. Dies ermöglicht ein wunderbares Workout für den Körper und die Seele.

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.



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.

VITALISIEREN

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

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

Yin Yoga (10x) | Lippstadt

23 A	frei wählbar	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Yoga fürs Leben	120,00 €
------	--------------	-----	-------------------	-----------------	----------

Tai Chi (8x) | Warstein

24 A	frei wählbar	Di.	20.00 - 21.00 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
------	--------------	-----	-------------------	-----------	---------

Qi Gong (10x) | Lippstadt

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



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.

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. Spüren Sie selbst die Energie der fünf Elemente!



Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yogas. Yin beschreibt im Chinesischen das Erdige, das Annehmende, das Sanfte und das Beständige. Insgesamt ist es ein sehr ruhiger und tendenziell passiver Yogastil mit Positionen, die hauptsächlich im Sitzen und Liegen stattfinden.



Wing Tsun (10x) | Geseke

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
26 A	frei wählbar	Mo.	20.15 - 21.45 Uhr	M4Fitness	130,00 €

Thai Boxing (10x) | Lippstadt

27 A	frei wählbar	Mo.	19.00 - 20.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €
27 B	frei wählbar	Mi.	20.15 - 21.15 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €

Kung Fu (10x) | Lippstadt

28 A	frei wählbar	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €
28 B	frei wählbar	Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	Asia-Sport-Ak.	99,00 €

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. Fließende Bewegungen steigern die körperliche und geistige Flexibilität.

Thai Boxing

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

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.



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

AUSPOWERN

OMNIA Cardio (10x) Lippstadt					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
30 A	frei wählbar	Mi.	18.00-18.30 Uhr	M4Fitness	59,00 €
OMNIA Cardio (10x) Anröchte					
30 B	frei wählbar	Mo.	18.30-19.00 Uhr	M4Fitness	59,00 €
OMNIA Plyo (10x) Lippstadt					
31 A	frei wählbar	Mo.	18.00-18.30 Uhr	M4Fitness	59,00 €
OMNIA Plyo (10x) Anröchte					
31 B	frei wählbar	Mi.	18.30-19.00 Uhr	M4Fitness	59,00 €
OMNIA Strength (10x) Lippstadt					
32 A	frei wählbar	Do.	17.30-18.00 Uhr	M4Fitness	59,00 €
OMNIA Strength (10x) Anröchte					
32 B	frei wählbar	Do.	18.30-19.00 Uhr	M4Fitness	59,00 €



OMNIA Serie

In den Omnia Kursen fordern Sie mit der hochintensiven Intervall Methode Ihren Körper in kurzer Zeit zu Höchstleistungen heraus. Intensive 30 Minuten reichen aus, um Sie näher an Ihre persönlichen Ziele zu bringen!



OMNIA Cardio

Ein ausdauerbasiertes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht fördert Ausdauer und verbrennt Kalorien. Werden Sie widerstandsfähiger gegen Ermüdung und steigern Sie Ihre Regenerationsfähigkeit!



OMNIA Strength

Omnia Strength ist ein intensives, kraftsportinspiertes Langhantel- und Tooltraining, das Ihren ganzen Körper trainiert. Das Training kitzelt mit kurzen Intervallen maximale Leistung aus Ihnen heraus.



OMNIA Plyo

Das sprungkraftorientierte Training katapultiert Ihre Ausdauer, Kraft und Geschwindigkeit nach oben. Dynamische Bewegungen und kurze Reaktionszeiten fördern einen schnellen Trainingseffekt.

Les Mills SH'BAM (10x) Anröchte					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
33 A	frei wählbar	Mo.	18.30-19.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €
33 B	frei wählbar	Mi.	19.30-20.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €
Zumba (10x) Lippstadt					
34 A	frei wählbar	Di.	20.00-20.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
Zumba (8x) Warstein					
34 B	frei wählbar	Mo.	18.45-19.30 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
34 C	frei wählbar	Di.	19.10-19.55 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
Zumba (10x) Geseke					
34 D	frei wählbar	Mo.	18.00-18.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
34 E	frei wählbar	Mi.	18.00-18.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
bellicon(10x) Lippstadt					
35 A	frei wählbar	Mo.	07.45-08.45 Uhr	Viarela	105,00 €
35 B	frei wählbar	Di.	19.15-20.15 Uhr	Viarela	105,00 €
35 C	frei wählbar	Mi.	19.30-20.30 Uhr	Viarela	105,00 €
35 D	frei wählbar	Do.	18.45-19.45 Uhr	Viarela	105,00 €

M4Step (10x) Geseke					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
36 A	frei wählbar	Do.	19.15-20.10 Uhr	M4Fitness	95,00 €



RHYTHMUS SPÜREN



Les Mills SH'BAM

Ein spaßiges Tanz-Workout, bei dem Sie auch ohne Erfahrung zeigen dürfen, was Sie können. Sie benötigen lediglich eine lockere Einstellung, ein vielversprechendes Lächeln und schon können Sie mit Spaß Ihre Ausdauer verbessern.

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.

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



M4Step

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.

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 Tanelementen haben.



Bauch Beine Po (8x) | Warstein

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
37 A	frei wählbar	Mo.	19.40 - 20.25 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
37 B	frei wählbar	Di.	17.30 - 18.15 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
37 C	frei wählbar	Mi.	19.30 - 20.20 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €

Rückenfit (10x) | Lippstadt

38 A	frei wählbar	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	Viarela	115,00 €
38 B	frei wählbar	Mi.	18.45 - 19.45 Uhr	Viarela	115,00 €

Rückenfit (8x) | Warstein

38 C	frei wählbar	Mo.	09.00 - 09.45 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
38 D	frei wählbar	Mi.	18.45 - 19.30 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €

Cycling (10x) | Lippstadt

39 A	frei wählbar	Do.	18.00 - 18.45 Uhr	M4Fitness	69,00 €
39 B	frei wählbar	Fr.	18.00 - 18.45 Uhr	M4Fitness	69,00 €
39 C	frei wählbar	Fr.	18.45 - 19.30 Uhr	M4Fitness	69,00 €

Cycling (10x) | Geseke

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
39 D	frei wählbar	Mo.	19.00 - 19.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €
39 E	frei wählbar	Mi.	19.00 - 19.55 Uhr	M4Fitness	95,00 €

Functional Training (8x) | Warstein

40 A	frei wählbar	Fr.	18.30 - 19.15 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
------	--------------	-----	-------------------	-----------	---------

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.

Rückenfit

In diesen Kursen lernen Sie durch ein spezielles Rückentraining – 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.

Cycling

Indoor Cycling 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.

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.

FITNESS VERBESSERN



TRX Trainingskurs (8x) Warstein					
Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
41 A	frei wählbar	Mi.	20.30-21.15 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
Body Art (10x) Anröchte					
42 A	frei wählbar	Fr.	09.00-09.55 Uhr	M4Fitness	79,00 €
Fit Mix (8x) Warstein					
43 A	frei wählbar	Do.	19.30-20.15 Uhr	K.-H.-Bad	45,00 €
Deep Work (10x) Anröchte					
44 A	frei wählbar	Di.	18.00-18.55 Uhr	M4Fitness	79,00 €

FITNESS STEIGERN

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.

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. Erlangen Sie mehr Beweglichkeit und Kraft zugleich!

Deep Work

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

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!

FITNESS STEIGERN

Les Mills Bodycombat (10x) | Lippstadt

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
45 A	frei wählbar	Mi.	18.55 - 19.40 Uhr	M4Fitness	79,00 €
45 B	frei wählbar	Fr.	19.30 - 20.15 Uhr	M4Fitness	79,00 €

Les Mills Bodypump (10x) | Lippstadt

46 A	frei wählbar	Mi.	18.20 - 19.50 Uhr	M4Fitness	50,00 €
46 B	frei wählbar	Fr.	18.30 - 19.15 Uhr	M4Fitness	75,00 €

Les Mills Bodypump (10x) | Anröchte

46 C	frei wählbar	Mo.	19.15 - 20.10 Uhr	M4Fitness	79,00 €
46 D	frei wählbar	Mi.	18.30 - 19.25 Uhr	M4Fitness	79,00 €
46 E	frei wählbar	Fr.	18.30 - 19.15 Uhr	M4Fitness	73,00 €

Les Mills Bodypump (10x) | Geseke

46 F	frei wählbar	Mo.	19.15 - 20.10 Uhr	M4Fitness	95,00 €
46 G	frei wählbar	Mi.	19.15 - 20.10 Uhr	M4Fitness	95,00 €
46 H	frei wählbar	Fr.	17.30 - 18.30 Uhr	M4Fitness	95,00 €

Les Mills Tone (10x) | Lippstadt

Kurs	Start	Tag	Uhrzeit	Wo?	Kosten
47 A	frei wählbar	Mo.	19.25 - 19.55 Uhr	M4Fitness	50,00 €
47 B	frei wählbar	Mi.	18.20 - 18.50 Uhr	M4Fitness	50,00 €

Les Mills Tone (10x) | Anröchte

47 C	frei wählbar	Mo.	09.30 - 10.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €
47 D	frei wählbar	Mi.	18.00 - 18.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €

Les Mills RPM (10x) | Lippstadt

48 A	frei wählbar	Mo.	09.30 - 10.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €
48 B	frei wählbar	Di.	18.00 - 18.45 Uhr	M4Fitness	75,00 €
48 C	frei wählbar	Mi.	09.30 - 10.00 Uhr	M4Fitness	50,00 €

Les Mills CX Worx (10x) | Lippstadt

49 A	frei wählbar	Mo.	18.00 - 18.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €
49 B	frei wählbar	Fr.	18.00 - 18.30 Uhr	M4Fitness	50,00 €

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.

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.

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.

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. Eine perfekte Ergänzung zum Training!

Les Mills RPM

Les Mills RPM (Cycling) 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.



10er Karte Energeticum | Lippstadt

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

10er Karte M4Fitness | Lippstadt

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

10er Karte Kaiser-Heinrich-Bad | Warstein

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

10er Karte M4Fitness | Anröchte

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

10er Karte M4Fitness | Geseke

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

10er Karte LippeVital | Lippetal-Herzfeld

50 F	frei wählbar	LippeVital	179,00 €
------	--------------	------------	----------

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 sechs Anbietern an fünf 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)
- 10er Karte LippeVital (Lippetal-Herzfeld, nur Gerätetraining)

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an allen Kursen im Kaiser-Heinrich-Bad in Warstein und am Kurs 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

Erwitter Straße 151b | 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 | Geseke

M4Fitness

Dieselstr. 2 | 59609 Anröchte

Schneidweg 12 | 59590 Geseke

Veranstaltungsorte Lippetal-Herzfeld

LippeVital

Kossberg 1 | 59510 Lippetal-Herzfeld

ANMELDUNG

→ Kursbuchung

Name, Vorname:

Geburtsdatum:.....

Telefon:.....

E-Mail (Anmeldebestätigung):.....

Arbeitgeber:

Erfolgt eine Bezuschussung durch Ihren Arbeitgeber? Ja

Ich buche folgende Kurse (Kurs-Nr. / Startdatum eintragen):

z. B. Kurs 4 C, 10.1.2019

.....

.....

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:.....

SONSTIGE HINWEISE

Hinweise zum Kursangebot Pilates Allegro bei Viarela

- Die Buchung eines 3er Schnupperkurses ist für 48 € möglich.
- Nach Rücksprache ist ein Wechsel des Kurstermins bei Verhinderung möglich.

Hinweise zum Kursangebot Pilates bei Viarela

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

Hinweise zu Kursen im M4 Fitness

- Bitte beachten Sie, dass sich angegebene Kurszeiten im Kursbuch ändern können.
- Alle Kurse (außer Reha- und Präventionskurse) können aus dem jeweiligen aktuellen Kursplan der 3 Standorte Lippstadt, Geseke, Anröchte ausgewählt und über eine 10er Karte gebucht werden.

Preise für Kursangebote im M4 Fitness

	Lippstadt und Geseke	Anröchte
Omnia Serie	59 € (pro Kurs)	59 € (pro Kurs)
Kurse á 30 Minuten	50 €	50 €
Kurse á 45 Minuten	75 €	73 €
Kurse á 55 Minuten	95 €	79 €

Hinweise zur Anmeldung

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung ist über das Anmeldeformular oder auf www.re-vitalis.de/kontakt/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) 29 41 - 2 86 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 auf dem „Fragebogen zum Gesundheitszustand“ bestätigen Sie, dass Sie auf eigene Verantwortung – gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung – an dem gebuchten Kurs teilnehmen.

Persönliche Daten

Wir versichern, dass die mit Ihrer Anmeldung erhobenen Daten vertraulich behandelt werden.

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) 29 41 - 2 86 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!*