

Koronarsport im Kreis ME

Sportgruppen für Teilnehmer mit Herzerkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Bypass, Angina Pectoris). Die Teilnahme ist nur mit ärztlicher Genehmigung möglich. Informationen zur Anmeldung und zu den Kursinhalten erhalten Sie über die unten genannten Ansprechpartner oder den Kreissportbund Mettmann e.V. (Tel. 02104 – 976 100).

ALT-ERKRATH (2 Gruppen) Ansprechpartnerin: Frau Rücken, Tel. 0177 - 6339050 Montag, 1. Hockergruppe: 09.30 – 10.45 Uhr; 2. Übungsgruppe: 11.00 – 12.15 Uhr
ERKRATH-Hochdahl (4 Gruppen) TSV Hochdahl 64 e. V. Ansprechpartnerin: Frau Küppers, Tel. 02104 – 809920
HILDEN (5 Gruppen) TuS 1896 Hilden, Tel. 02103 – 21407 Freitag: 17.45 – 22.00 Uhr
HITDORF (1 Gruppe) Ansprechpartnerin: Frau Gätcke, Tel. 02173 – 41360 Donnerstag: 18.30 Uhr
LANGENFELD (5 Gruppen) Ansprechpartnerin: Frau Strunk, Tel. 0212 – 62629 & Frau Finkenwirth, Tel. 02173 – 9609557 Dienstag: 20.00 – 21.30 Uhr Mittwoch: 10.00 – 13.00 Uhr Donnerstag: 19.00 – 21.00 Uhr
METTMANN (2 Gruppen) me-sport REHAsport, Ansprechpartnerin: Frau Sylwia Siegmund, Sprechstunde mittwochs 16.30-19.30 Uhr; Tel. 02104-976006 Donnerstag: 1. Gruppe: 18.15 – 19.15 Uhr; 2. Gruppe 19.15 – 20.15 Uhr
MONHEIM (2 Gruppen) Ansprechpartnerin: Frau Regina Schneider, Tel. 01577 - 3805767 Mittwoch: 1. Übungsgruppe: 17.40 – 18.40 Uhr; 2. Trainingsgruppe: 18.40 – 19.40 Uhr
RATINGEN (5 Gruppen) TV Ratingen 1865 e. V. Ansprechpartnerin: Frau Lena Kreft, Tel. 02102 – 20960, Email: lena.kreft@tv-ratingen.de
WÜLFRATH (2 Gruppen) Ansprechpartner: Herr Maurizio Sterlacci, Tel. 01577 – 1334970 Samstag: 09.30 – 11.30 Uhr

Weitere Informationen:

www.herzsport-kreis-mettmann.de

■ Kontakt

Kreissportbund Mettmann e.V.

Mittelstraße 9

40822 Mettmann

☎ 02104 – 976 100

✉ info@ksbmettmann.de

Ansprechpartnerin Kursangebot:

Conny Rautenberg

☎ 02104 – 976 100

✉ c.rautenberg@ksbmettmann.de

Bankverbindung:

Kreissparkasse Düsseldorf

IBAN: DE66 3015 0200 0003 3637 69

SWIFT-BIC: WELADED1KSD

Verwendungszweck: KURSNR + NAME



AKTIV und GESUND durch Bewegung

Bewegungsangebote des KSB Mettmann e.V.



Kreissportbund Mettmann e.V.



Anmeldung zu den Kursen

Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Kursen wird durch Rücksprache mit dem Kreissportbund Mettmann (KSB ME) und anschließender Überweisung der Teilnahmegebühren auf das Konto des KSB ME bei der Kreissparkasse Düsseldorf (IBAN: DE66 3015 0200 0003 3637 69; SWIFT-BIC: WELADED1KSD) unter Angaben der Kursnummer, des Namens und der Anschrift gültig.

Die Teilnahmegebühr ist vor Veranstaltungsbeginn, spätestens nach der ersten Kursstunde zu bezahlen. Ohne Bezahlung besteht kein Versicherungsschutz.

Der vom Geldinstitut abgestempelte Zahlungsbeleg gilt als Teilnehmerschein.

Für alle Bewegungsangebote besteht die Möglichkeit einer persönlichen Anmeldung in der Geschäftsstelle des Kreissportbund Mettmann (bitte beachten Sie die Geschäftszeiten).

Änderung: Leider hat sich die Anzahl der säumigen Zahler erhöht. Daher erheben wir eine Mahngebühr in Höhe von EUR 4,- bei nicht gezahlter Kursgebühr.

Der KSB ME behält sich vor, auftretende Fehler im Preis/Termin nachträglich zu korrigieren.

Bewegungsangebote des KSB ME

Das Kursangebot des Kreissportbundes Mettmann startet nach den Schulsommerferien.

Wir bemühen uns sehr darum, Ihnen wie gewohnt unser umfassendes Kursangebot zur Verfügung zu stellen. **Aufgrund der noch immer geltenden Einschränkungen durch die Corona-Pandemie kann es leider zu Änderungen im Kursangebot kommen.**

Den aktuellen Stand unseres Kursangebotes und alle Informationen zu unseren Bewegungskursen finden sie auf unserer Homepage unter:

- ➔ www.ksbmettmann.de
- ➔ Themen
- ➔ Bewegungsangebote für Jedermann
- ➔ Ihre Stadt auswählen

Für Rückfragen steht Ihnen das Team des KSB ME außerdem gerne zur Verfügung!
☎ 02104 – 976 100

Gemeinsam gegen Corona

Wir freuen uns, dass gemeinsame Bewegung wieder möglich ist! Damit es so bleibt, beachten Sie bitte trotzdem folgende „Corona-Verhaltensregeln“:

- ✓ Keine Teilnahme bei Krankheitssymptomen
- ✓ Zutritt zur Sportstätte in Sportkleidung und mit Mund-Nasen-Schutz
- ✓ Betreten der Sportstätte nur in Anwesenheit der Kursleitung
- ✓ Gründliches Händewaschen mit Seife
- ✓ Einhaltung Mindestabstand von 1,5 m
- ✓ Mitbringen von eigenem Material (Handtuch, Matte)
- ✓ Zutritt zur Toilette einzeln und mit Mund Nasen Schutz
- ✓ Verlassen der Sportstätte mit Mund-Nasen-Schutz

Die Übungsstunde selbst findet ohne Alltagsmaske statt. Über Anpassungen der Corona-Verhaltensregeln informiert Sie die Kursleitung.

