



*Kemnath in Bewegung - mit dem SVSW*



Fotografiert von Ralf Strehlau

# SVSW KURSPROGRAMM

*2017/2018*

[svsw-kemnath.de](http://svsw-kemnath.de)

## Liebe Leserinnen und Leser unseres Kursheftes,

Neben vielen Dauerangeboten unserer Sparten - Turnen, Leichtathletik, Tischtennis, Fußball und Volleyball - bietet unser Verein auch dieses Jahr wieder eine Reihe zusätzlicher Kurse für alle Altersgruppen - vom Kleinkind bis zu Senioren - aus den Bereichen Fitness und Prävention an.

Unser Verein darf sich „Gesundheitsclub im Sportverein“ nennen. Dieser Titel wurde vom BLSV für unser gesundheitsorientiertes Sportprogramm verliehen.

Nur 50 Vereine in Bayern dürfen diesen Titel tragen - der SVSW-Kemnath ist einer davon. Das zeugt von der besonderen Qualität unserer Kurse und der guten Ausbildung unserer Kursleiter.

Immer mehr Menschen sind durch den Mangel an Bewegung von Herz- und Kreislauferkrankungen betroffen und leiden unter körperlichen Beeinträchtigungen als Folge ihrer Lebensweise.

Werden Sie jetzt aktiv und nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote, denn ...  
**„Bewegung ist Leben“**

Es freut uns sehr, dass unsere Kurse in den vergangenen Jahren so guten Zuspruch fanden und haben uns sehr bemüht, auch für diese Saison ein attraktives Programm für Sie anzubieten!

Die Teilnahme an allen Kursen ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden, Vereinsmitglieder werden aber bevorzugt behandelt und erhalten eine vergünstigte Teilnahmegebühr!

**Isolde Schneider (Spartenleitung TURNEN) und Esther Späth-Schöcklmann**



				Seite
<b>MONTAG</b>				
19.00	Lauf 10	Dorit Märkl	Eisersdorf	5
19.00 - 20.00	Aqua-Fit	Sandra Stich	Hallenbad	12
19.00 - 19.45	Zumba-Gold	Bianka Sierek-Winkler	Mehrzweckhalle	6
19.45 - 20.45	„Strong“ by Zumba®	Bianka Sierek-Winkler	Mehrzweckhalle	5
<b>DIENSTAG</b>				
16.30 - 17.15	Trommel-Kids	Sabine Stich	Sportheim	9
19.00 - 20.00	Rückenfit	Sandra Neumann	Mehrzweckhalle	10
20.00 - 21.00	Aqua Gym	Nadine Schultes	Hallenbad	12
<b>MITTWOCH</b>				
09.00 - 10.00	Fit bis ins hohe Alter	Luzia Zaus	Sportheim	11
10.00 - 11.00	Fit bis ins hohe Alter	Luzia Zaus	Sportheim	11
15.50 - 16.45	Kleinkinderturnen	Florian Trummer	Mehrzweckhalle	8
19.00	Lauf 10	Dorit Märkl	Eisersdorf	5
19.00 - 20.00	Rückenschule Männer	Dominik Petzak	Sportheim	10
19.30 - 20.30	Zumba® Fitness	Bianka Sierek-Winkler	Mehrzweckhalle	6
<b>DONNERSTAG</b>				
08.30 - 09.30	Bodystyling	Sabine Stich	Sportheim	4
09.30 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Luzia Zaus	Sportheim	11
15.30 - 16.30	Kleinkinder-Bewegkurs	Renate Pressler	Sportheim	8
17.30 - 18.30	Zumba® Kids ab 12 Jahre	Bianka Sierek-Winkler	Sportheim	7
19.00 - 20.00	BIG-GYM	Sabine Stich	Sportheim	13
19.00 - 20.00	Fit durch den Winter	Esther Spät-S.	Mehrzweckhalle	4
20.00 - 21.00	Aqua-Fitness	Elisabeth Philipp	Hallenbad	13
<b>FREITAG</b>				
15.00 - 17.00	Inline-Skaten	Birgit Emerig	Pausenhof GS	9
<b>SAMSTAG</b>				
14.30 - 15.15	Zumba® Kids 4 - 6 Jahre	Bianka Sierek-Winkler	Sportheim	7
15.30 - 16.30	Zumba® Kids 7 - 11 Jahre	Bianka Sierek-Winkler	Sportheim	7

### Bitte folgendes zur Anmeldung beachten:

Melden Sie sich bitte umgehend mit dem Anmeldeblatt schriftlich an. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wenn der Kurs, wie im Programmheft ausgeschrieben, termingerecht beginnt, erhalten die Teilnehmer keine weitere Benachrichtigung über das Stattfinden des Kurses. Nur bei Überbelegung, Terminverschiebung und Kursabsage ergeht eine Information an alle Teilnehmer. Bei Rücktritt ist eine Gebührenbefreiung nur möglich, wenn die schriftliche Abmeldung **mindestens eine Woche vor Kursbeginn** eingegangen ist, ansonsten werden die Gesamtkosten des jeweiligen Kurses zum nächsten 1. oder 15. des Folgemonats nach Kursbeginn abgebucht. **Bitte füllen Sie die Rückseite komplett aus, auch wenn Sie der Meinung sind, dass wir Ihre Daten bereits haben, da wir aus versicherungstechnischen Gründen in der Zukunft immer eine schriftliche Anmeldung benötigen.** Danke.



Leitung:  
**Esther Späth-Schöcklmann**  
Übungsleiterin - Prävention  
Tel. (0 96 42) 10 11  
estherspaeth@gmx.de

## FIT DURCH DEN WINTER

Fitness- & Konditionsgymnastik für Sie & Ihn

Effektives, gesundheitsorientiertes Funktionstraining bringt unser Herzkreislaufsystem auf Touren und stärkt durch gezieltes Muskelaufbautraining unseren ganzen Bewegungsapparat. Unterstrichen wird das Ganze durch viel Spaß und Abwechslung bei der Stundengestaltung. Ich freue mich auf euch. Eure Esther.

### TERMINE

**Donnerstag, ab 14.09.2017**  
19.00 - 20.00 Uhr

**Kurs-Nr. V1**

**Ort:** Mehrzweckhalle Kemnath  
**Dauer:** 10 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 30,00 €  
Nichtmitglieder 45,00 €



Leitung:  
**Sabine Stich**  
Übungsleiterin - Prävention  
Tel. (0 96 42) 85 75

## BODYSTYLING

Cardio Fit mit BBP-Training zur Figurstraffung

CardioFIT ist ein Fettverbrennungstraining mit einfachen ZUMBA- und Aerobicsschritten. Es folgt eine gezielte Straffung und Kräftigung aller Körperpartien, die gerne mal Problemzonen werden. Unter dem Einsatz von Hanteln, Tubes, Therabändern, Bälle, Pilatesringen, Swingstäben, Flow-Tonic und Brasil-Hanteln werden Arme, Bauch, Oberschenkel und Gesäß **effektiv** trainiert. Die vielseitigen Übungen machen Spaß. Eine **rundum attraktive Figur** wird angestrebt. Sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet!

### TERMINE

**Donnerstag, ab 14.09.2017**  
08.30 - 09.30 Uhr

**Kurs-Nr. V2**

**Donnerstag, ab 15.01.2018**  
08.30 - 09.30 Uhr

**Kurs-Nr. V3**

**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Dauer:** 10 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** Hallensportschuhe, Getränk, Handtuch

**Kursgebühr**  
SVSW-Mitglieder 35,00 €  
Nichtmitglieder 45,00 €



Leitung:  
**Dorit Märkl**  
Übungsleiterin - Prävention  
Tel. (0 96 42) 6 91 90 76  
dorit.maerkl@svsw-kemnath.de

## LAUF 10

Endlich fit in 10 Wochen



Das 10-Wochen-Programm der Abendschau des Bayerischen Fernsehens, der TU München und des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV). Ziel des Trainingsplanes ist es, dass „Laufanfänger“ und „Wiedereinsteiger“ einen Zehnkilometerlauf absolvieren können, ohne den Organismus zu überlasten. Schritt für Schritt wird das Pensum gesteigert, eine gesunde, schonende Lauftechnik erläutert und mit Ernährungstipps ergänzt. Für alle, die sich in ihrer Haut nicht mehr richtig wohl fühlen und mehr Bewegung und Sport in ihr Leben bringen wollen.

Großer Abschlusslauf mit krönendem Stadtfest am 7. Juli in Wolzach. Die Abendschau überträgt live! Die Besonderheit an LAUF10!: Nicht die Zeit zählt, sondern das Ankommen.

### TERMINE

**Montag und Mittwoch**  
**ab 23.04.2018**

**Kurs-Nr. V4**

Jeweils um 19.00 Uhr. Eine Woche vor Beginn des Trainings findet ein Infoabend für alle Interessierten statt

**Ort:** Parkplatz zwischen Eisersdorf und Neusteinreuth  
**Dauer:** 10 Kurseinheiten

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 25,00 €  
Nichtmitglieder 42,00 €



Leitung:  
**Bianka Sierek-Winkler**  
Fitnesstrainerin

Ansprechpartnerin:  
**Isolde Schneider**  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

## STRONG by Zumba™

„I will be fitter - I will be faster - I will be STRONGER!“

STRONG by Zumba™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst. Bei den meisten Workout-Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in STRONG by Zumba™ wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm. Jeder Beat hat einen Move. Jeder Move hat einen Beat. Wer synchron zur Musik trainiert, strengt sich mehr an. Musik hat dich noch nie so stark ins Schwitzen gebracht. Mithilfe deines Eigengewichts verbesserst du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln und steigerst den Nachbrennwert. Die hochintensiven Intervalle bringen deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.

### TERMINE

**Schnupperstunde am 11.09.2017 - 19.00 Uhr**

**Montag, ab 18.09.2017**  
19.45 - 20.45 Uhr

**Kurs-Nr. V5**

**Montag, ab 15.01.2018**  
19.45 - 20.45 Uhr

**Kurs-Nr. V6**

**Ort:** Mehrzweckhalle Kemnath  
**Dauer:** 12 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Getränk

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 36,00 €  
Nichtmitglieder 54,00 €

# FITNESS



Leitung:  
**Bianka Sierek-Winkler**  
Zumba-Instructorin

Ansprechpartnerin:  
**Isolde Schneider**  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de



## ZUMBA® FITNESS

ZUMBA®-Fitness ist der absolute Renner dieser Saison. Das schweißtreibende Tanzfitness-training aus verschiedenen Schritten wie z.B. Salsa, Samba, Merengue, Cumbia und Reggaeton bringt Partyatmosphäre in Dein Fitness-training, die lateinamerikanischen Rhythmen trainieren ganz nebenbei mit einer Menge Spaß Bauch, Hüfte, Beine, Arme und Po. Für Zumba® muss man nicht „Tanzen“ können. Bring einfach gute Laune mit und freu` dich auf tolle Stunden. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

### TERMINE

**Mittwoch, ab 13.09.2017**  
19.30 - 20.30 Uhr

**Kurs-Nr. V7**

**Mittwoch, ab 17.01.2018**  
19.30 - 20.30 Uhr

**Kurs-Nr. V8**

**Ort:** Mehrzweckhalle Kemnath  
**Dauer:** 12 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe,  
bequeme Sportkleidung,  
Handtuch, Getränk

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 36,00 €  
Nichtmitglieder 54,00 €



## ZUMBA® Gold

Für Fitness Einsteiger, Senioren, Schwangere Frauen bis zum 7. Monat, Personen mit Rücken und Gelenksproblemen, und Personen mit Bluthochdruck! Dieses Programm ist speziell für diese Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Einheit zu anstrengend ist. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Aktive, nicht mehr ganz junge Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

### TERMINE

**Montag, ab 18.09.2017**  
19.00 - 19.45 Uhr

**Kurs-Nr. V9**

**Montag, ab 15.01.2018**  
19.00 - 19.45 Uhr

**Kurs-Nr. V10**

**Ort:** Mehrzweckhalle Kemnath  
**Dauer:** 10 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe,  
bequeme Sportkleidung,  
Handtuch, Getränk

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 25,00 €  
Nichtmitglieder 35,00 €



Leitung:  
**Bianka Sierek-Winkler**  
Zumba-Instructorin

Ansprechpartnerin:  
**Isolde Schneider**  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

## ZUMBA® Kids

ab 12 Jahren

### Shake, wiggle, giggle...

ZUMBA® Kids ist eine auf Kinder abgestimmte und speziell für Kinder entwickelte energiegeladene Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Teenies lieben wie z.B. Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. ZUMBA® Kids steigert die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstvertrauen der Kinder, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination! **Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund!**

### TERMINE

**Donnerstag, ab 21.09.2017**  
17.30 - 18.30 Uhr

**Kurs-Nr. V11**

**Donnerstag, ab 18.01.2018**  
17.30 - 18.30 Uhr

**Kurs-Nr. V12**

**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Dauer:** 10 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Getränk

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 25,00 €  
Nichtmitglieder 35,00 €



# FITNESS KIDS



## ZUMBA® Kids

Eine Tanz- und Spielparty für Mini-Partylöwen im Alter von 4 bis 6. Hier können sich die Kleinen so richtig austoben und ihrer Fantasie freien Lauf lassen – das ultimative Programm für den Start in eine gesunde Zukunft.

### TERMINE

**Kids von 4 - 6 Jahren**  
**Samstag, ab 23.09.2017**  
14.30 - 15.15 Uhr

**Kurs-Nr. V13**

**Samstag, ab 20.01.2018**  
14.30 - 15.15 Uhr

**Kurs-Nr. V14**

**Dauer:** 6 Kurseinheiten, **14-tägig**

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 15,00 €  
Nichtmitglieder 21,00 €

### Kids von 7 - 11 Jahren

**Samstag, ab 23.09.2017**  
15.30 - 16.30 Uhr

**Kurs-Nr. V15**

**Samstag, ab 20.01.2018**  
15.30 - 16.30 Uhr

**Kurs-Nr. V16**

**Dauer:** 10 Kurseinheiten  
**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe,  
bequeme Sportkleidung,  
Handtuch, Getränk

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 25,00 €  
Nichtmitglieder 35,00 €



Leitung:  
**Florian Trummer**  
Übungsleiter

Ansprechpartnerin:  
**Isolde Schneider**  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

## KLEINKINDERTURNEN

Für Eltern mit Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

In dieser Turnstunde für die Kleinsten und ihre Eltern steht der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund! Beim Klettern, Balancieren, Hüpfen, Rutschen und Toben an verschiedenen Stationen haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Grenzen auszutesten und neue Bewegungsabläufe kennenzulernen. Spielerisch werden dabei das Gleichgewicht und die Koordination geschult und die gesamte Motorik verbessert. Kurze Bewegungs- und Rhythmusspiele lassen die Stunde ausklingen.

### TERMINE

**Mittwoch, ab 20.09.2017**  
15.45 - 16.45 Uhr

**Kurs-Nr. V17**

**Mittwoch, ab 10.01.2018**  
15.45 - 16.45 Uhr

**Kurs-Nr. V18**

**Ort:** Mehrzweckhalle Kemnath  
**Dauer:** 10 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** bequeme Sportkleidung für Eltern und Kind, Getränk

**Kursgebühr:** 35,00 €



Leitung:  
**Renate Pressler**  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Ansprechpartnerin:  
**Isolde Schneider**  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

## SPIEL, SPASS und BEWEGUNG

für Kleinkinder (für Eltern mit Kindern ab 1 1/2 Jahren)

**NEU!**

Bewegung ist bereits für unsere Kleinsten sehr wichtig! Ziel dieses Kurses ist, spielerisch den Spaß an der Bewegung bei den Kindern zu wecken und zu fördern! Zusammen mit Mama oder Papa werden mit einfachen Geräten, wie z.B. Gymnastikbällen, Seilen, Stäben, Teppichfliesen oder verschiedenen Alltagsmaterialien einfache Turnübungen ausgeführt. Diverse Bewegungsspiele oder Tänzchen bringen Abwechslung in die Übungsstunde.

### TERMINE

**Donnerstag, ab 12.10.2017**  
15.30 - 16.30 Uhr  
[Evtl. Folgekurs im Januar]

**Kurs-Nr. V19**

**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Dauer:** 8 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** Bequeme Sportkleidung für Eltern und Kind, Getränk  
**Kursgebühr:** 28,00 €



Leitung:  
**Birgit Emerig**  
Sportlehrerin  
Tel. (0 96 42) 6 46

## INLINE-SKATEN

Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahre

Die Teilnehmer lernen an vier Nachmittagen unter fachkundiger Anleitung erste Schritte auf den schnellen Rollen, Brems- und Falltechniken sowie das Rollen und Fahren in verschiedenen Geländeformen. Die **Teilnahme** erfolgt auf **eigene Gefahr**. Eine über die übliche Gruppenunfallversicherung hinausgehende Haftung durch den Sportverein ist ausgeschlossen.

### TERMINE

**Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**Freitag, ab 20.04.2018**  
15.00 - 16.00 Uhr

**Kurs-Nr. V20**

**Anfänger mit Rollerfahrung**

**Freitag, ab 20.04.2018**  
16.00 - 17.00 Uhr

**Kurs-Nr. V21**

**Ort:** Pausenhof der VS Kemnath  
**Dauer:** 4 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** Skater, Knie-, Ellbogen- und Handgelenksschoner, Helm

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 15,00 €  
Nichtmitglieder 25,00 €



Leitung:  
**Sabine Stich**  
Übungsleiterin - Prävention  
Tel. (0 96 42) 85 75

## TROMMEL-KIDS

Mit Holzsticks wird auf stabilen „Pezzi“-Bällen zu fetziger Musik getrommelt. Es wird die Konzentration, die Merkfähigkeit und die Körperkoordination spielend gefördert, gleichzeitig hilft das Trommeln Stress abzubauen. Auch das Selbstwertgefühl und die Kreativität werden positiv beeinflusst. Außer Rhythmusgefühl sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind Hallenturnschuhe und Sportkleidung, alles was Ihr zum Trommeln braucht, stellen wir zur Verfügung.

### TERMINE

**Dienstag, ab 26.09.2017**  
16.30 - 17.15 Uhr

**Kurs-Nr. V22**

**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Dauer:** 6 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Getränk

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 15,00 €  
Nichtmitglieder 20,00 €





Leitung:  
**Sandra Neumann**  
Physiotherapeutin  
Tel. (0 96 42) 7 03 30 07



Leitung:  
**Dominik Petzak**  
Physiotherapeut  
Tel. 01 77 / 78 22 0 76  
ab 21.00 Uhr (0 96 44) 12 10



## RÜCKENFIT

Ziel dieses Kurses ist es, durch funktionelle Alltagsbewegungen, Kräftigung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule, einen gesunden Rücken ohne Haltungsprobleme und Schmerzen zu erarbeiten. Durch das Erlernen von Basisübungen, abwechslungsreich gestaltet, auch unter Einsatz von verschiedenen Zusatzgeräten, und sanften Dehn- und Entspannungstechniken wird diese Stunde zu einem effektiven Rundumprogramm für Sie und Ihren Rücken. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

### TERMINE

**Dienstag, ab 10.10.2017**  
19.00 - 20.00 Uhr  
in der Mehrzweckhalle

**Kurs-Nr. V23**

**Dienstag, ab 16.01.2018**  
19.00 - 20.00 Uhr  
im Sportheim

**Kurs-Nr. V24**

**Dauer:** 8 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 24,00 €  
Nichtmitglieder 36,00 €



## NEUE RÜCKENSCHULE

nach KddR – für Männer

In diesem Kurs werden die praktischen und theoretischen Inhalte der neuen Rückenschule nach KddR vermittelt. Zielgruppe sind Erwachsene mit speziellen Risiken im Muskel-Skelettsystem (z.B. bei überwiegend sitzender Tätigkeit), ohne behandlungsedürftige Erkrankungen! Mit verhaltens- und gesundheitsorientierten Bewegungsprogrammen zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken sollen die Teilnehmer sensibilisiert werden und ein verbessertes Bewusstsein dahingehend erlangen um erneute Probleme zu vermeiden. Der Kurs ist geprüft von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Kursende eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Bezuschussung einreichen können.

### Stundenablauf:

Aufwärmen durch Bewegung und Dehnungsübungen; Hauptteil, themenspezifisch im Einzel- und Gruppenprogramm, mit oder ohne Kleingeräten, Bewegungsausklang durch kleine Spiele, Dehnung der Muskulatur, Entspannungsphasen. Es werden Tipps und Anregungen zur Umsetzung im Alltag mit auf den Weg gegeben.

### TERMINE

**Mittwoch, ab 20.09.2017**  
19.00 - 20.00 Uhr

**Kurs-Nr. V25**

**Mittwoch, ab 10.01.2018**  
19.00 - 20.00 Uhr

**Kurs-Nr. V26**

**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Dauer:** 12 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 36,00 €  
Nichtmitglieder 54,00 €



Leitung:  
**Luzia Zaus**  
Übungsleiterin Prävention  
Tel. (0 96 42) 5 36



Leitung:  
**Luzia Zaus**  
Übungsleiterin Prävention  
Tel. (0 96 42) 5 36

## GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG - SANFT UND EFFEKTIV

(Wirbelsäulengymnastik)

Dieser Kurs ist ein Angebot für Frauen und Männer, um die Kräftigung der gesamten Muskulatur und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Die Vermeidung und Verbesserung von Rückenbeschwerden wird angestrebt. Bei abwechslungsreicher, funktioneller Gymnastik kommen diverse Trainingsgeräte zum Einsatz. Als Abschluss folgt eine gezielte Dehnungs- und Entspannungsphase mit wechselnden Entspannungstechniken.

### TERMINE

**Donnerstag, ab 14.09.2017**  
09.45 - 10.45 Uhr

**Kurs-Nr. V27**

**Donnerstag, ab 11.01.2018**  
09.45 - 10.45 Uhr

**Kurs-Nr. V28**

**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Dauer:** 10 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 30,00 €  
Nichtmitglieder 45,00 €



## GESUND UND FIT

bis ins hohe Alter

Das Kursangebot richtet sich an alle, die aktiv älter werden möchten und ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern wollen. Es richtet sich auch an jene, die lange keinen Sport betrieben haben und einen sanften Einstieg suchen. Die körperlichen und auch geistigen Fähigkeiten werden positiv beeinflusst. Auch für osteoporosegefährdete Menschen ist diese Übungsstunde geeignet. Sie sollen Lust auf Bewegung bekommen und Spaß an den Trainingsstunden haben. Durch gezielte Übungen für Knie- und Hüftgelenke sowie Rücken- und Venenübungen wird die ganzheitliche Gesunderhaltung des Körpers angestrebt. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**



### TERMINE

**Mittwoch, ab 13.09.2017**  
09.00 - 10.00 Uhr  
10.00 - 11.00 Uhr

**Kurs-Nr. V29**

**Kurs-Nr. V31**

**Mittwoch, ab 12.01.2018**  
09.00 - 10.00 Uhr  
10.00 - 11.00 Uhr

**Kurs-Nr. V30**

**Kurs-Nr. V32**

**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Dauer:** 12 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

**Kursgebühr:**  
SVSW-Mitglieder 36,00 €  
Nichtmitglieder 54,00 €



Leitung:  
**Sandra Stich**  
Physiotherapeutin

Ansprechpartnerin:  
**Isolde Schneider**  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de



Leitung:  
**Nadine Schultes**  
Ergotherapeutin

Ansprechpartnerin:  
**Isolde Schneider**  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

## AQUA-FIT

Das Bewegungskonzept beinhaltet gut dosierte und dynamische Übungen zur Stärkung von Muskulatur und Kreislauf. Die Auftriebskraft des Wassers schonet dabei die Gelenke. Trainingsgeräte wie Schwimmbretter, Wassernudeln, Aquagürtel usw. werden im Kurs kostenfrei zur Verfügung gestellt.

**Teilnehmerzahl begrenzt!**

### TERMINE

**Montag, ab 18.09.2017**  
19.00 - 20.00 Uhr

**Kurs-Nr. V33**

**Montag, ab 08.01.2018**  
19.00 - 20.00 Uhr

**Kurs-Nr. V34**

**Dauer:** 10 Kurseinheiten (Sept.)  
12 Kurseinheiten (Jan.)  
**Ort:** Hallenbad Kemnath

**Kursgebühr inkl. Hallenbadgebühr:**

	Sept.	Jan.
SVSW-Mitglieder	55,00 €	66,00 €
Nichtmitglieder	70,00 €	84,00 €



## AQUA-GYM

Die Bewegungsübungen sind schonend für die Gelenke, stabilisieren die Wirbelsäule, straffen Gewebe und regen das Herz-Kreislaufsystem an. Der Gleichgewichtssinn, die Koordination und die Balance des Körpers werden geschult, also ein ganzheitliches Körpertraining. Schwimmkenntnisse sind erforderlich!

**Teilnehmerzahl begrenzt!**

### TERMINE

**Dienstag, ab 12.09.2017**  
20.00 - 21.00 Uhr

**Kurs-Nr. V35**

**Dienstag, ab 09.01.2018**  
20.00 - 21.00 Uhr

**Kurs-Nr. V36**

**Dauer:** 12 Kurseinheiten  
**Ort:** Hallenbad Kemnath

**Kursgebühr inkl. Hallenbadgebühr:**

SVSW-Mitglieder	66,00 €
Nichtmitglieder	84,00 €

**Für alle Aquakurse gilt:**

- für Frauen und Männer geeignet
- Schwimmkenntnisse erforderlich

**Vormittagskurse werden kurzfristig  
in der Presse bekannt gegeben!**



Leitung:  
**Elisabeth Philipp**  
Aquafitnesstrainerin

Ansprechpartnerin:  
**Isolde Schneider**  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

## AQUA-FITNESS

Aqua-Fitness verbindet Wassergymnastik mit Aquarobic (Aerobic im Wasser) und Aqua-Jogging. Es werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv trainiert. Auf schonende Art werden Verspannungen in verschiedenen Muskelgruppen gelöst. Durch die Massagewirkung des Wassers wird die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur gefördert. Das Training macht Spaß und ist für alle Alters- und Zielgruppen geeignet. Durch den Auftrieb des Wassers ist das Fitnessstraining besonders gelenkschonend. Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung!

**Teilnehmerzahl begrenzt!**

### TERMINE

**Donnerstag, ab 12.10.2017**  
20.00 - 21.00 Uhr

**Kurs-Nr. V37**

**Donnerstag, ab 11.01.2018**  
20.00 - 21.00 Uhr

**Kurs-Nr. V38**

**Dauer:** 8 Kurseinheiten  
**Ort:** Hallenbad Kemnath

**Kursgebühr inkl. Hallenbadgebühr:**

SVSW-Mitglieder	44,00 €
Nichtmitglieder	56,00 €



Leitung:  
**Sabine Stich**  
Übungsleiterin Prävention  
Tel. (0 96 42) 85 75

## FITNESSTRAINING FÜR STARKE FRAUEN

(BIG GYM)

Das Kursangebot richtet sich an alle, die sportlich aktiv werden wollen und einen sanfteren Einstieg suchen. In den Übungsstunden wird der Trainingsstand der Teilnehmer berücksichtigt und ist auch für übergewichtige Frauen ideal. Der Einsatz von Zusatzgeräten wie z.B. Aero-Steps, Overbälle, Flexi-Bars oder Pezzi-Bällen hilft Ihnen, Lust auf Bewegung zu bekommen und Spaß an den Übungsstunden zu haben. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

### TERMINE

**Donnerstag, ab 21.09.2017**  
19.00 - 20.00 Uhr

**Kurs-Nr. V39**

**Donnerstag, ab 11.01.2018**  
19.00 - 20.00 Uhr

**Kurs-Nr. V40**

**Ort:** Sportheim Kemnath  
**Dauer:** 10 Kurseinheiten  
**Mitbringen:** feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

**Kursgebühr:**

SVSW-Mitglieder	30,00 €
Nichtmitglieder	45,00 €



# SCHULZ RADSPORTSHOP

Laubenstraße 5  
D-95339 Neuenmarkt  
Tel. 09227/4741 und 334  
Fax 09227/4740  
www.scrane.de  
Mail: info@scrane.de

**Filiale Kemnath:**  
Erbendorfer Straße 25  
D-95478 Kemnath-Süd  
Tel. 09642/ 7252  
Fax 09642/7038989  
Mail: schulz.kem@web.de

## Öffnungszeiten in Kemnath:

Die Öffnungszeiten sind Do.- Fr. von 14.00 bis 18.30 Uhr und Samstag, von 9.00 bis 13.00 Uhr

# SPORT TREUNER

Kulmainer Str. 46 • 95505 Immenreuth • Tel. 0 96 42 / 27 81 • Fax 86 30



Das freundliche Fachgeschäft für  
Sportartikel und Vereinsbedarf

INTERSPORT  
GRUPPE

# Azutozubehör Hiller

*Alles rund um's Auto!*

## AUTOZUBEHÖR HILLER

Primianusplatz 1  
95478 Kemnath

**Tel.** (09642) 704197

**Fax** (09642) 7029986

**Mail** info@autozubehoer-hiller.de

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Mo, Di, Do und Fr**  
08:30 - 12:30 Uhr  
und 14:00 - 18:00 Uhr

**Mi und Sa**  
08:30 - 12:30 Uhr

## DAUERANGEBOTE FÜR SVSW-MITGLIEDER!



### NORDIC-WALKING LAUFTREFF



Leitung:  
**Gertraud Wolf**  
Übungsleiterin  
Tel. (0 96 42) 16 66

Wer die Grundprinzipien beherrscht und mit viel Spaß in der Gruppe die Leistung steigern will, ist hier genau richtig. Auf Anfrage wird im Frühjahr 2018 ein Nordic-Walking-Einführungskurs angeboten!

**Gebühr:**  
1 € für Nichtmitglieder/Einheit  
(Versicherungsbeitrag)

**Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr (April - September)**  
**Ort:** Am Galgen Kemnath  
Ausfahrt Werner-von-Siemens-Straße



Leitung:  
**Rainer Merk  
und Heidrun  
Howard-Merk**  
Tel. (0 96 42) 85 44

### POWER-WALKING LAUFTREFF

Walking ist ein schnelles, sportliches Gehen als Fitnesstraining! Wir verbrennen Fett, stärken unseren Kreislauf.

**Gebühr:**  
1 € für Nichtmitglieder/Einheit  
(Versicherungsbeitrag)

**Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr (ganzjährig)**  
**Ort:** Am Galgen Kemnath  
Ausfahrt Werner-von-Siemens-Straße

## BADMINTON

### WÖCHENTLICHER BADMINTON-SPIELTREFF

Es findet kein Training im eigentlichen Sinn statt, sondern lediglich gemeinsame Spiele. Spielpartner in verschiedener Niveaus sind immer da, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Wir unterstützen gerne bei Fragen zu Spieltechnik oder den Spielregeln. Unsere Teilnehmer sind zwischen 25 und 50 Jahren alt. Badmintonschläger und Bälle sind vorhanden.

**Trainingszeiten:** März bis Oktober: Do 19:00-21:00 Uhr  
Oktober bis März: Mo 19:00-21:00 Uhr  
**Trainingsort:** Mehrzweckhalle  
**Ansprechpartner:** Christian Beck, Tel: 09642/7048784  
Mario Ring, Tel: 09642/702327



Nur für SVSW-Mitglieder!



# TURNEN



Leitung:  
**Esther Späth-Schöcklmann**  
Übungsleiterin - Prävention  
Tel. (0 96 42) 10 11  
esterspaeth@gmx.de

## FITNESSTRAINING

mit Esther

Das ganzjährige, abwechslungsreiche Trainingsprogramm ermöglicht effektives, gezieltes Ganzkörpertraining, durch Schulung von Kondition und Ausdauer in Verbindung mit Koordination und Kraftübungen. Viel Spaß wünscht euch Eure Esther.

### TERMINE

**Montag, ab 18.09.2017**  
19.45 - 21.00 Uhr, Mehrzweckhalle Kemnath  
**Januar - März 2018**  
19.00 - 20.00 Uhr, Sportheim Kemnath



## FIT IN DEN TAG

mit Esther

Neu in unserem Programm wollen wir ein ganzjähriges Training für Frauen unseres Vereins am Vormittag anbieten. Diese Stunde beinhaltet ein effektives und gezieltes Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Geräte. Wenn Ihr Lust habt am Vormittag mit mir sportlich aktiv zu sein, meldet euch bei mir. Viel Spaß wünscht euch jetzt schon - Eure Esther.

### TERMINE

**Freitag, ab 15.09.2017**  
08.15 - 09.30 Uhr, Sportheim Kemnath



Leitung:  
**Isolde Schneider**  
Übungsleiterin - Prävention  
Tel. (0 96 42) 81 11  
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

## GESUNDHEITSORIENTIERTE FITNESSGYMNASTIK für Frauen

In diesem wirbelsäulenfreundlichen und gelenkschonenden Ganzkörpertraining werden alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Unterschiedliche Stundenschwerpunkte sorgen für Abwechslung. Zur Intensivierung des Trainings kommen verschiedene Zusatzgeräte wie z.B. Gymnastikbälle, Stäbe, Gewichte, Aerosteps, Flexibars, Tubes usw. zum Einsatz. Mit einer Entspannung aus wechselnden Themenbereichen wird die Stunde beendet. **Neu- und Wiedereinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!!!**

### TERMINE

**Dienstag, ab 12.09.2017**  
20.00 - 21.15 Uhr  
Ort: Mehrzweckhalle Kemnath  
Januar - März 2018 im Sportheim



**Für alle Angebote auf dieser Seite gilt:**

**Mitbringen:**  
Getränk, Sportschuhe, Gymnastikmatte

**Gebührenfrei für Mitglieder.**  
Keine Anmeldung erforderlich!  
Ganzjährig, außer in den Ferien

# KINDERTURNEN KIDS



Leitung:  
**Dorit Märkl**  
Übungsleiterin  
Tel. (0 96 42) 6 91 90 76  
dorit.maerkl@svsw-kemnath.de

## ELTERN-KIND-TURNEN

von 3 - 5 Jahren

Wir möchten Möglichkeiten zum gemeinsamen Spiel von Eltern und Kindern schaffen. Dabei wollen wir lachen, singen, hüpfen, springen und vor allem viel Spaß haben.

Jedes Kind kann etwas Neues ausprobieren, das es sich bisher vielleicht noch nicht getraut hat. Also, kommt doch einfach mal in die Turnhalle und lasst euch überraschen!

### TERMINE

**Montag, ab 18.09.2017**  
15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath  
Dauer: ganzjährig,  
außer in den Ferien

**Gebührenfrei!**  
**Nur für SVSW-Mitglieder!**



Leitung:  
**Birgit Emerig**  
Sportlehrerin  
Tel. (0 96 42) 6 46

**Mit Unterstützung von:**  
Manuela Zrenner

## KINDERTURNEN

ab 1. Klasse



In der Gruppe turnen und spielen ca. 15 - 30 Kinder. Wir turnen an Großgeräten wie z. B. Barren, Kasten oder Trampolin und spielen mit Bällen, Seilen, Reifen und Rollbrettern oder Ähnlichem. Auch kommen gemeinsame Ball- und Laufspiele nicht zu kurz. Wir wollen in der Gemeinschaft viel Spaß haben und uns in der Turnhalle bewegen.

### TERMINE

**Mittwoch, ab 27.09.2017**  
16.45 - 18.15 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath  
Dauer: ganzjährig,  
außer in den Ferien



**Gebührenfrei!**  
**Nur für SVSW-Mitglieder!**



Leitung:  
**Alfred Kick**  
Übungs- und Spartenleiter  
für Leichtathletik  
Tel. (0 96 42) 85 87  
alfred.kick@svsw-kemnath.de



Leitung:  
**Dorit Märkl**  
Übungsleiterin Prävention  
Tel. (0 96 42) 6 91 90 76  
dorit.maerkl@svsw-kemnath.de

## LEICHTATHLETIK

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Leichtathletik für die „Großen“ (momentan von 10 bis 16 Jahre) bietet neben den Grunddisziplinen (Laufen, Springen und Werfen) auch Hochsprung, Kugelstoßen, Diskus- oder Speerwurf: Je nach Alter, Neigung und Fähigkeit werden die verschiedenen Disziplinen trainiert. Kondition, Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft und Stabilisation werden geschult. Das Aufwärmen, Gymnastik, Lauf- und Sprung A-B-C haben ihren Platz. Wichtig bei allem ist, dass die Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommt. So werden zwischendurch auch verschiedene Ballspiele u. a. auch Basketball, Fußball, Handball und Volleyball gespielt. Bei schönem Wetter wird auf der Freisportanlage trainiert, bei schlechtem Wetter steht den Kindern und Jugendlichen die neue Mehrzweckhalle zur Verfügung.

### TERMINE

**Montag, ab 18.09.2017**  
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Freisportanlage bzw.  
bei schlechtem Wetter  
Mehrzweckhalle

Dauer: ganzjährig,  
außer in den Ferien



**Gebührenfrei!**  
Nur für  
SVSW-  
Mitglieder!

## KINDERLEICHTATHLETIK

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Leichtathletik für Kinder von sechs bis zehn Jahren soll Spaß machen; deshalb werden die Grunddisziplinen von Leichtathletik (Laufen, Springen und Werfen) in kindgemäßer Weise durchgeführt. Viele Lauf-, Staffel-, Fang- und Ballspiele sollen den Kindern Freude am Sport vermitteln. Bei schönem Wetter wird auf der Freisportanlage trainiert, bei schlechtem Wetter steht den Kindern die neue Mehrzweckhalle zur Verfügung.

### TERMINE

**Montag, ab 18.09.2017**  
16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Freisportanlage bzw.  
bei schlechtem Wetter in  
Mehrzweckhalle

Dauer: ganzjährig,  
außer in den Ferien

**Gebührenfrei!**  
Nur für SVSW-Mitglieder!

**ABNAHME DES  
SPORTABZEICHENS**  
auf dem Freisportgelände  
Mai bis Juni

Ansprechpartner:  
M. Rupprecht, Tel. 2275  
G. Tilp, Tel. 2332

## VOLLEYBALL - TRAINING HERREN

Freitag, 18.30 - 20.30 Uhr  
Ort: Mehrzweckhalle Kemnath

Ansprechpartner:  
Maximilian Hesper, Tel. 0151 54673167



## VOLLEYBALL - TRAINING JUGEND

Mittwoch, 18.00 Uhr  
Ort: Mehrzweckhalle Kemnath

Kein Training während der Ferien

Ansprechpartner:  
Alexander Jentsch, Tel. (0 96 42) 2818

## VOLLEYBALL - TRAINING DAMEN

Kreisliga Nord Frauen

Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Turnhalle Kastl

Freitag 20.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Mehrzweckhalle Kemnath

Ansprechpartner:  
Sandra Hopperdietzel, Tel. 0171 2738471



In den Sommermonaten und bei schöner Witterung findet das Training auf der Beachanlage (Schulsportanlage) statt!

## TISCHTENNIS - TRAINING HERREN

3. Bezirksliga Nord

Trainer: Florian Spiess  
florian.spiess@svsw-kemnath.de

## TISCHTENNIS - TRAINING HERREN

2. Kreisliga Tirschenreuth

Trainer: Ulrich Grosser  
ulrich.grosser@svsw-kemnath.de

## TISCHTENNIS - TRAINING HERREN

3. Kreisliga Tirschenreuth

Trainer: Otto Merkl  
otto.merkl@svsw-kemnath.de

## TISCHTENNIS - TRAINING Damen

3. Bezirksliga Nord

**Tischtennistraining für alle**

jeweils am  
Dienstag, 19.30 - 22.00 Uhr  
Ort: Mehrzweckhalle Kemnath

# SVSW KEMNATH

## NACHWUCHSFUSSBALL



### U 09 – F-JUGEND

(Jahrgang 2009 und jünger)  
 Ramiz Toqani  
 Tel: 0175 8614197  
 ramiz.toqani@svsw-kemnath.de

### U 11 – E-JUGEND

(Jahrgang 2008 & 2007)  
 Thomas Merkl  
 Tel: 0176 55546282  
 thomas.merkl@svsw-kemnath.de

### U 13 – D-JUGEND

(Jahrgang 2006 & 2005)  
 Holger Baier  
 Tel: 0151 67458354  
 holger.baier@svsw-kemnath.de



### U 15 - C-JUGEND

(Jahrgang 2004 & 2003)  
 Stefan Gassler  
 Tel: 0160 96804429  
 stefan.gassler@svsw-kemnath.de

### U 17 - B-JUGEND

(Jahrgang 2002 & 2001)  
 Stefan Gassler  
 Tel: 0160 96804429  
 stefan.gassler@svsw-kemnath.de

### U 19 - A-JUGEND

(Jahrgang 2000 & 1999)  
 Stefan Gassler  
 Tel: 0160 96804429  
 stefan.gassler@svsw-kemnath.de

**ANSPRECHPARTNER & JUGENDLEITER:**  
**STEFAN GASSLER – Tel.: 0160 96804429 – stefan.gassler@svsw-kemnath.de**



## BEITRITTSERKLÄRUNG

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ und Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Eintrittsdatum \_\_\_\_\_ Sparte \_\_\_\_\_

Ich erkläre mich einverstanden, dass Bilder von mir auf der Homepage des SVSW-Kemnath ([www.svsw-kemnath.de](http://www.svsw-kemnath.de)) und im Kursheft veröffentlicht werden dürfen. Kündigungen sind wirksam, wenn diese bis spätestens 31.12. schriftlich Herrn Gerald Schneider vorliegen.

<b>Der Mitgliedsbeitrag beträgt bei:</b>	Jährlich <input type="checkbox"/>	Halbjährlich <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> KINDERN UND JUGENDLICHEN	26 EURO	13 EURO
<input type="checkbox"/> ERWACHSENEN	52 EURO	26 EURO
<input type="checkbox"/> FAMILIEN (alleinerziehend)	70 EURO	35 EURO
<input type="checkbox"/> FAMILIEN	120 EURO	60 EURO



## SEPA - Lastschriftmandat

### SVSW Kemnath e. V.

Name des Zahlungsempfängers

### Jahnstraße 15

Straße und Hausnummer

**95478 Kemnath**

Postleitzahl und Ort

**Deutschland**

Land

**DE60ZZ00000103067**

Gläubiger-Identifikationsnummer

Mandatsreferenz (wird vom Zahlungsempfänger ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger SVSW Kemnath e. V. den Mitgliedsbeitrag von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger SVSW Kemnath e. V. auf mein / unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages zurück verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Diese Einzugsermächtigung ist jederzeit widerrufbar.

Der erstmalige Beitragseinzug erfolgt am 20. des Folgemonats und die weiteren Einzüge für die Jahres- oder Halbjahresbeiträge erfolgen zum **15.02.** bzw. zum **15.09.** des jeweiligen Jahres.

Name des Zahlungspflichtigen

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon privat

Telefon dienstlich

E-Mail Adresse

Name des Kontoinhabers

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen)

BIC (8 oder 11 Stellen)

Ort

Datum

Unterschrift

Seite 2 von 2

SVSW Kemnath e. V.  
Jahnstraße 15  
95478 Kemnath-Stadt

Steuer-Nr.: 255/11090213  
Amtsgericht Weiden

Tel.: 0173 / 97 82 502  
info@svsw-kemnath.de  
www.svsw-kemnath.de

Sparkasse Oberpfalz Nord  
IBAN: DE88 7535 0000 0000 00 16 77  
BIC: BYLADEM1WEN

## SEPA - Lastschriftmandat

### SVSW Kemnath e.V.

Name des Zahlungsempfängers

### Jahnstraße 15

Straße und Hausnummer

**95478 Kemnath Deutschland**

Postleitzahl Ort Land

**DE60ZZ00000103067**

Gläubiger-Identifikationsnummer

Mandatsreferenz (wird vom Zahlungsempfänger ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), zukünftige Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf meinem / unserem Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Die Belastung der Gebühr erfolgt für Kurse die vom 1. bis 15. des Monats beginnen am 1. des Folgemonats und für Kurse die vom 16. bis 31. des Monats beginnen am 15. des Folgemonats.**

Name des Kursteilnehmers

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon privat

Telefon dienstlich

E-Mail

Name des Kontoinhabers

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen)

BIC (8 oder 11 Stellen)

Ort

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Unterschrift des Kursteilnehmers bzw.  
Erziehungsberechtigten

Dieses Anmeldeformular und die Rückseite senden Sie bitte an folgende Anschrift:

**SVSW Kemnath e.V. „Der Gesundheitsclub“**

z. H. Frau Isolde Schneider  
Pommerstr. 4, 95478 Kemnath

Per E-mail [isolde.schneider@svsw-kemnath.de](mailto:isolde.schneider@svsw-kemnath.de) (Vorder- und Rückseite!!)

**Anmeldung für alle SVSW - Kurse**

Nr.	Kurstitel	Gebühr	SVSW-Mitglied?	
			O	O
			Ja	Nein

Ich erkläre mich einverstanden, dass Bilder von mir auf der Homepage des SVSW Kemnath ([www.svsw-kemnath.de](http://www.svsw-kemnath.de)) und im Kursheft veröffentlicht werden dürfen.

**Bitte folgendes zur Anmeldung beachten:**  
Melden Sie sich bitte umgehend mit dem Anmeldeblatt schriftlich an. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wenn der Kurs, wie im Programmheft ausgeschrieben, termingerecht beginnt, erhalten die Teilnehmer keine weitere Benachrichtigung über das Stattfinden des Kurses. Nur bei Überbelegung, Terminverschiebung und Kursabsage ergeht eine Information an alle Teilnehmer. Bei Rücktritt ist eine Gebührenbefreiung nur möglich, wenn die schriftliche Abmeldung **mindestens eine Woche vor Kursbeginn** eingegangen ist, ansonsten werden die Gesamtkosten des jeweiligen Kurses zum nächsten 1. oder 15. des Folgemonats nach Kursbeginn abgebucht. **Bitte füllen Sie die Rückseite komplett aus, auch wenn Sie der Meinung sind, dass wir Ihre Daten bereits haben, da wir aus versicherungstechnischen Gründen in der Zukunft immer eine schriftliche Anmeldung benötigen. Danke.**

