

Kursangebot des VDES

1. Halbjahr 2019

für alle DB-Mitarbeiter/innen am Standort München nutzbar (ohne Anrechnung von Arbeitszeit)

Sportkurse	<p>Kosten: Für eine Selbstbeteiligung von 60€ pro Halbjahr können alle Kurse genutzt werden Kursort: Richelstr. 3 Raum: 600 im UG Beginn: ab 14. Januar 2018 Kursinhalte sind auf Seite 3 zu finden Für Rückfragen zu den Sportkursen steht Ihnen Herr Dirk Hacker unter Tel: 0941/500-1217 intern: 9692-1217 oder per Mail Dirk.Hacker-extern@deutschebahn.com zur Verfügung</p>	
	Montags: Iyengar Yoga (Dana Schneider)	17 – 18 Uhr (Sportraum im UG, Richelstr. 3)
	Dienstags: Pilates (Florian Kampfer)	16 – 17 Uhr (Sportraum im UG, Richelstr. 3)
	Mittwochs: Functional Circuit Training / Lauf- und Athletiktraining (Sebastian Lang)	vom 16. Januar – 13. März; 12:30 – 13:30 Uhr Circuit Training – KW 7 entfällt- (Sportraum im UG Richelstr. 3) ab 20. März 2019 16 – 17 Uhr (Treffpunkt Eingang Richelstr. 1)
	Donnerstags: Hatha - Yoga (Gaby Keemss)	2:15 – 13:15 Uhr (Sportraum im UG, Richelstr. 3)

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname (bitte leserlich)	
Personalnummer	
Arbeitgeber (Geschäftsfeld)	
Telefonnummer für Rückfragen	
E Mailadresse	

Ort/ Datum

Unterschrift

Bezahlung:

Bitte überweisen Sie vor Ihrer Teilnahme an den Sport – und Gesundheitskurse den Betrag in Höhe von 60,00 Euro auf das Konto des VDES

IBAN: DE75 5009 0500 0000 9504 36

BIC: GENODEF1S12

Verwendungszweck: 1.Halbjahr 2019 Trainfit 001DH20190114

Anmeldung Trainfit Kurse per Post oder als Email (pdf Dokument) an:

VDES -Sport der Bahn

Dirk Hacker

Bahnhofstrasse 18 – Westflügel

93047 Regensburg

oder per Mail:

Dirk.Hacker@deutschebahn.com

Kursbeschreibungen:

Pilates:

Pilates, benannt nach dem Begründer Joseph Hubertus Pilates, ist ein systematisches Ganzkörpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen, wobei hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden) gestärkt wird. Ausgehend von der Körpermitte soll ein starkes Zentrum, welches als „Powerhouse“ bezeichnet wird, gebildet werden. Somit lassen sich insbesondere Rückenbeschwerden vorbeugen, die Beweglichkeit verbessern und ganz nebenbei hat die Pilates – Methode auch eine positive Auswirkung auf die Körperhaltung und die Ausstrahlung.

Yoga:

Yoga ist eine Philosophie, eine Lehre, die aus Indien stammt und mehrere tausend Jahre alt ist. Sie beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Yoga Ihren Körper und Geist belebt, Ihre Seele berührt, und Kraft und Energie bringt. Ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, Gesundheit, Haltung und Wohlbefinden wieder neu aufbaut und den Stress wieder abbaut.

Lauf – und Athletiktraining:

Neben dem gemeinsamen Laufen in der Gruppe, unter Berücksichtigung Ihres Lauftempos, erfahren Sie ALLES was rund um das Thema Laufen wichtig ist: von A wie Aufwärmen bis Z wie Zeitintervalle. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Verbesserung Ihrer individuellen Lauftechnik. Dabei helfen Ihnen funktionelle Übungen, vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, den ganzen Körper – insbesondere Rumpf, Beine und Gesäßmuskulatur - auf die spezifische Belastung des Laufens vorzubereiten. Auch die optimale Trainingsplanung für Ihre ganz persönlichen Laufziele kommt in dem Kurs nicht zu kurz.

Der Kurs findet grundsätzlich draußen statt. In den Wintermonaten, abhängig von den Witterung- und Tageslichtverhältnissen kann er auch im Sportraum, Richelstraße 3, durchgeführt werden.

Trainingszeiten und Nutzung:

1. Alle Kurse können sooft Sie möchten im Rahmen ihres Vertrags, der automatisch am 30.6./31.12. (Halbjahr) erlischt, genutzt werden. Die letzten Kurstermine im 1.Halbjahr 2019 finden in KW 26 statt. Eine Kündigung ist nicht erforderlich!
2. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung jeglicher Art wird weder vom Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine noch vom Kursleiter/in übernommen. Dies gilt für Unfälle, abhanden gekommene Kleidungsstücke und andere Gegenstände. Mit der Abgabe der Anmeldung zur Veranstaltung erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen eine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.
3. In den aufgeführten Kalenderwochen findet **kein Training** statt:
KW 10(Fasching), KW 17 (Ostern); KW24 (Pfingsten). Sowie an allen gesetzlichen Feiertagen im Freistaat Bayern.