

## Präventions-Online-Kurs:

# Beckenbodentraining

Dajana Rahnfeld

Dipl. Sportwissenschaftl. Präv./Reha

Fon: 0174 9229221

# jumping jack



Mehr Spaß am Sport!

## Veranstaltungszeitraum/

**Kurszeit:** siehe bitte unter [www.jumping-jack.de](http://www.jumping-jack.de)

**Dauer:** 10x60 min in 10 Wochen

**Kurskosten:** 90,- € (inkl. Miniband)

Im Rahmen der Erweiterten Sonderregelung sind Präventionskurse während der Corona-Zeit als Live-Übertragung möglich. Kursleiter haben nach Abstimmung mit den Teilnehmenden die Möglichkeit, zertifizierte Präventionskurse vorübergehend und zeitlich befristet bis zum 31. Dezember 2020 durchzuführen und abzuschließen. Für die Qualität des Kurses und das Gelingen des zertifizierten Präventionskurses ist der Kursleiter verantwortlich.

## Gut zu wissen:

- ☞ Jeder Interessent meldet sich bitte persönlich (am liebsten per WhatsApp) mit seinen Daten an (Vorname, Name, ET, bevorzugte Gruppe –soweit vorhanden, Mailadresse für Anmeldung, Kursrechnung, Datenschutzerklärung)
- ☞ jeder Teilnehmer enthält mit verbindlicher Anmeldung bzw. mit Zahlungseingang ein Rubberband als Trainingstool
- ☞ die Kurskosten sind bis einen Tag vor Kursbeginn zu begleichen
- ☞ eine Kursstornierung ist mit Kursbeginn nicht möglich, bereits geleistete Zahlungen werden vom Kursleiter nicht rückerstattet
- ☞ Kurszeit der Live-Übertragung wird im Voraus verbindlich festgelegt (gerne in Absprache mit den Teilnehmern), um die Vorgaben der Sonderregelung der zentralen Präventionsdatenbank der GKV zu erfüllen
- ☞ **Kurszeit wird sich mit Öffnung der Fitnessstudios, und somit die Freigabe von Kursen, unter gemeinsamer Absprache ändern**
- ☞ die Online-Kurs-Version erfolgt 1:1 durch Demonstration und Umsetzung, d.h. optisches und verbales Coaching mit allgemeiner Fehlerbildkorrektur
- ☞ maßgebend für den Präventionszuschuss ist die Teilnahmebestätigung durch den Kursleiter, nicht die Rechnung
- ☞ als digitale Kursplattform nutzen wir Skype bzw. Teams als Alternativlösung
- ☞ **alle Unterlagen (Anmeldung, Datenschutzvereinbarung, Kurs-Rechnung) sind zur Vereinfachung als Download hinterlegt:**

<https://jumping-jack.de/aktuelles.html>

jumping jack

Dajana Rahnfeld  
Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Prävention / Rehabilitation

Weinbergstrasse 1  
99099 Erfurt  
Telefon: 0174-92 29 221

E-mail dajana.rahnfeld@jumping-jack.de  
Web www.jumping-jack.de

Bankverbindung

IBAN: DE 90 2004 1111 0917 2701 00  
BIC: COBADE33XXX  
Comdirect Bank AG