

### **Wie kann ich mich anmelden?**

Sie können sich per E-Mail an [info@mittelpunkt-bewegung.de](mailto:info@mittelpunkt-bewegung.de) anmelden. Sie bekommen per E-Mail von uns eine Bestätigung.

Anmeldungen per Telefon sind auch möglich.

- Geben Sie Namen, Kurs, Adresse, E-Mail-Adresse +Telefonnummer an
- Anmeldungsschluss für Wochenendkurse ist 10 Tage vor dem Kurs
- Falls der Kurs voll ist, werden Sie benachrichtigt und ggf. auf die Warteliste gesetzt
- Falls nicht genügend bezahlte Anmeldungen vorliegen, fällt der Kurs aus. Die Teilnehmer/innen werden informiert und die Gebühr wird zurücküberwiesen.
- Bitte überweisen Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Gebühr und geben Sie Ihre Daten sowie den gewünschten Kurs an.
- Die Anmeldung ist erst mit der Überweisung der Kursgebühr verbindlich.

### **Wie ist die Kontoverbindung für Kursanmeldungen?**

Mittelpunkt

IBAN: DE18 3705 0198 1930 5009 78

Swift BIC: COLSDE33 (Sparkasse Bonn)

### **Wo finde ich "Mittelpunkt"- Zentrum für Bewegung?**

Wir trainieren in unseren Räumen in Bonn-Beuel, Mirecourtstr. 14, nächste Bushaltestelle: Rheindorferstr., nächste Straßenbahnhaltestelle: Konrad-Adenauer-Platz

### **Ich habe jahrelang keinen Sport gemacht - schaffe ich das trotzdem?**

Alle Kurse sind systematisch aufgebaut und sind an den Voraussetzungen der Teilnehmenden orientiert. Kleine Gruppen (6-12 Teilnehmende) garantieren individuelle Anleitung. Wir fangen mit einfachen Übungen an, so dass auch Ungeübte ohne Schwierigkeiten folgen können. Selbstverständlich können bei uns alle immer in ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren.

### **Ich kann nur einmal die Woche ins Training kommen. Macht das überhaupt Sinn?**

Natürlich - das Gelernte wird immer wieder wiederholt, so dass jede/r trotzdem mitkommt.

### **Kann ich auch anfangen zu trainieren, ohne einen Kurs/Präventionskurs zu besuchen?**

Grundsätzlich ist der Einstieg ins Training immer möglich, sprechen Sie mit uns, um eine Schnupperstunde zu vereinbaren und zu klären, wann der beste Zeitpunkt bzw. welches das geeignete Training ist.

### **Ich bin mir nicht sicher, welches der richtige Kurs/das richtige Training für mich ist.**

Wir beraten Sie gern bei der Kursauswahl / Trainingsauswahl. Wenn sich nach einiger Zeit herausstellt, dass ein anderes Training Ihnen doch mehr liegen würde, können Sie umsteigen.

### **Was kostet eine Mitgliedschaft, ein Kurs....?**

Monatsbeitrag ein Bereich (z.B. Pilates oder Tai Chi): 39,00 €

Monatsbeitrag 2 Bereiche (z.B. Pilates und Tai Chi): 49,00 €

Monatsbeitrag alle Bereiche: 59,00 €

Kosten Präventionskurse: siehe Ausschreibung (je nach Kursdauer)

Einzeltraining: 45,00 - 75,00 €

10er Karte: 135,00 €

Wie lange sind die Laufzeiten?

### **Welche Kleidung soll ich mitbringen?**

Für alle Kurse reichen lockere Sportkleidung und Socken.

**Ich möchte mich noch für einen Kurs anmelden, der in wenigen Tagen stattfindet. Geht das noch?**

Schreiben Sie einfach eine kurze Mail oder rufen Sie an - in den meisten Fällen ist auch noch eine kurzfristige Anmeldung möglich. Die Kursgebühr können Sie dann am ersten Tag mitbringen.

**Kann ich beim „Mittelpunkt“ einen Parkplatz finden?**

Die Räume vom „Mittelpunkt“ sind zwar in einem Wohngebiet, aber i. d. R. stellt es keine Schwierigkeit dar, dort einen Parkplatz zu finden.

**Übernimmt meine Krankenkasse die Kosten für einen Kurs?**

In der Regel sind unsere Kurse als Präventionskurse anerkannt und die Trainerinnen sind zertifiziert. Nach der Kursteilnahme (mindestens 80 %) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, welche Sie dann bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Um sicher zu gehen, halten Sie vorher kurz Rücksprache mit Ihrer Kasse.

**Wie groß sind die Kurse?**

Kleine Gruppen (max. 6-12 Teilnehmende) garantieren individuelle Anleitung.

**Wie lang läuft der Vertrag?**

Sie können zu jedem Quartalsende problemlos kündigen