**Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.**

**Der Breitensportverein für und in Baumberg**



**Neues Kursangebot Yoga**

**Moonlight Yoga**

**Mit sanften Abend-Yoga-Sequenzen finden Sie Entspannung und Ruhe um später in einen erholsamen Schlaf gleiten zu können.**

**Tägliche Reizüberflutungen können den Schlaf beeinträchtigen und Körper, Seele und Geist in ein Ungleichgewicht führen.**

**Yoga wirkt beruhigend auf die Seele und löst Anspannungen. Der sogenannte Ruhenerv**

**(Parasympathikus) wird aktiviert. Er senkt den Puls, führt zu Muskelentspannung und schenkt Ruhe.**

**Mit gezielten Yogahaltungen (Asanas), in Verbindung mit dem Atem, können Sie lernen den Alltag hinter sich zu lassen.**

**Bewusstes konzentrieren und Atmen (Pranayama) führt zu Ausgeglichenheit. Dies wirkt sich gut auf die seelische Gesundheit aus.**

**In meinem Abendkurs können Sie lernen, nach einem anstrengenden Tag abzuschalten, das Gedankenkarussell zu stoppen und Körper, Seele und Geist in Balance zu bringen.**

**Jede Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung und endet mit einer angeleiteten Meditation die übergangslos in eine Endentspannung übergeht, wodurch die Entspannung noch tiefer in ihrem Körper verankert wird.**

**Yoga zählt nachweislich zu den erfolgreichsten Stressbewältigungsstrategien.**

**Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit und ohne Yogakenntnisse.**

**Mitzubringen sind eine Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung und zu Trinken. Falls vorhanden eine Yogamatte und ein Meditationskissen (ersatzweise ein großes Kissen).**

**Auskünfte erteilt die Kursleiterin Frau Alexandra Diez unter 0163-2656426. Die Anmeldung richten Sie bitte an** [**info@btsc1897.de**](mailto:info@btsc1897.de) **oder 02173-60639. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsstellenzeiten, montags von 16-18 Uhr und donnerstags von 10-12 Uhr.**

**Der Kurs besteht aus jeweils 10 Einheiten à 1,5 Stunden und startet am**

**Dienstag, den 11.01.2022 um 20 bis 21:30 Uhr.**

**Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des BTSC 65€ und für Nichtmitglieder 90€.**

**Ort: Sporthalle am Waldbeerenberg/Europaallee, 40789 Monheim am Rhein**

****

### Yoga-Kurs

### des

**Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.**

**Anmeldung zum: Yoga-Kurs Start: 11.01.2022-10 Termine**

**Moonlight Yoga**

Folgende Angaben sind für die Durchführung des Kursverhältnisses erforderlich:

Pflichtangaben:

Kursteilnehmer/in:

# Vor- und Zuname:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Geburtsdatum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Geschlecht: ( ) w, ( ) m, ( ) andere

**Anschrift:**

# Straße/Haus-Nr.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# PLZ/Ort:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Hiermit möchte ich mich verbindlich zum Yoga-Kurs im Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V. anmelden.**

**Der Kurs umfasst 10 Termine á 90 Minuten.**

**Die Kursgebühr beträgt für □ Mitglieder des BTSC 65€ und für □ Nichtmitglieder 90€.**

**Die einmalige Kursgebühr in Höhe von \_\_\_\_\_ € überweise ich bis zum 31.12.2021 auf das Konto des BTSC IBAN: DE84 3005 0110 0088 0023 40 bei der Stadtsparkasse Düsseldorf.**

( ) Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Anmeldebedingungen an**.**

( ) Die beigefügten Informationspflichten gemäß Artikel 12-14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum, Unterschrift (Bei Minderjährigen bzw. Geschäftsunfähigen, Unterschrift eines gesetzlichen Vertreters.)

**Freiwillige Angaben:**

Telefonnummer (Festnetz/mobil):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Kursteilnehmer/innen des Vereins (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen.

**Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.**

Ort, Datum Unterschrift/Unterschriften der gesetzlichen Vertreter bei Minderjährigen

bzw. Geschäftsunfähigen

**Einwilligung in die Veröffentlichung von Personenbildnissen**

Ich willige ein, dass Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen und zur Präsentation von Mannschaften angefertigt und in folgenden Medien veröffentlicht werden dürfen:

( ) Homepage des Vereins

( ) regionale Presseerzeugnisse (z.B. Monheimer Wochenanzeiger, RP-Lokalausgabe……)

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und/oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden. Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt. Die Einwilligung kann mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf der Einwilligung muss in Textform (Brief oder per Mail) gegenüber dem Verein erfolgen.

Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videoaufzeichnungen im Internet kann durch den Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V. nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert oder verändert haben könnten. Der Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V. kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte wie z. B. für das Herunterladen von Fotos und Videos und deren anschließender Nutzung und Veränderung.

Ich wurde ferner darauf hingewiesen, dass trotz meines Widerrufs Fotos und Videos von meiner Person im Rahmen der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen des Vereins gefertigt und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht werden dürfen.

Ort, Datum Unterschrift

**Bei Minderjährigen bzw. Geschäftsunfähigen:**

Bei Minderjährigen, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, ist neben der Einwilligung des Minderjährigen auch die Einwilligung des/der gesetzlichen Vertreter erforderlich.

Ich/Wir habe/haben die Einwilligungserklärung zur Veröffentlichung der Personenbilder und Videoaufzeichnungen zur Kenntnis genommen und bin/sind mit der Veröffentlichung einverstanden.

Vor- und Nachname/n des/der gesetzlichen Vertreter/s:

Datum und Unterschrift des/der gesetzlichen Vertreter/s:

**Der Widerruf ist zu richten an:**

Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V., Sportanlage Waldbeerenberg, Europaallee 1, 40789 Monheim am Rhein,

info@btsc1897.de