



- ☯ Eine **Yoga**-Einheit umfasst 90 Minuten.
- ☯ Eine **Pilates** oder **Aroha**-Einheit umfasst 60 Minuten.
- ☯ Der Unterricht ist fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich. \*  
\* dies gilt nicht bzw. nur bedingt für feste 10er Kurse mit Start-/Ende-Termin – in KA-Rüppurr.  
Nähere Infos hierzu auf S. 2

## **Buchungsmöglichkeiten:**

- ☯ **Probestunde:**  
Das Angebot einer Probestunde ist genau richtig für dich, wenn du dir noch nicht ganz sicher bist, ob es sich bei dem angebotenen Kursprogramm um die richtige Bewegungsform für dich handelt.  
  
Probiere den Kurs unverbindlich aus. Wenn es dir gefällt und du einen Halbjahresvertrag abschließen oder eine Gesundheitstrainingskarte erwerben möchtest, wird der Preis für die Probestunde verrechnet.  
  
Das Angebot einer Probestunde ist pro Teilnehmer und Kurs nur einmal buchbar.
- ☯ **Einzelstunde/Gruppe:**  
Das Angebot einer einzelnen Stunde in der Gruppe ist genau richtig für dich, wenn du nicht regelmäßig, sondern nur sporadisch üben kannst oder möchtest.
- ☯ **Halbjahresvertrag / Monats-Abo:**  
Der Vertrag wird für eine Laufzeit von 6 Monaten geschlossen. Der Vertrag kann von beiden Seiten unter Einhaltung der Kündigungsfrist von 6 Wochen zum Monatsende schriftlich gekündigt werden.
- ☯ **Gesundheitstrainingskarten / Feste 10er Kurse:**
  - ☯ **10er Karte:**  
Die 10er Karte ist genau richtig für dich, wenn du regelmäßig 1 x in der Woche an einem Kurs teilnehmen möchtest. Ab 1. Nutzung ist sie 14 Wochen\* gültig.  
Eine Kulanz von 4 Fehlterminen ist in der Befristung somit enthalten.  
Desweiteren besteht die Möglichkeit versäumte Termine – innerhalb der Gültigkeitsdauer – in anderen Kursen, sofern diese nicht voll belegt sind, nachzuholen. Bitte mit Absprache.
  - ☯ **20er Karte:**  
Die 20er Karte ist genau richtig für dich, wenn du regelmäßig an zwei Kursen pro Woche teilnehmen möchtest. Ab 1. Nutzung 14 Wochen gültig.  
Eine Kulanz von 4 Fehlterminen pro Kurs! ist in der Befristung somit enthalten.  
Desweiteren besteht die Möglichkeit versäumte Termine – innerhalb der Gültigkeitsdauer – in anderen Kursen, sofern diese nicht voll belegt sind, nachzuholen. Bitte mit Absprache.



Die 20er Karte erhältst du in **3** verschiedenen **Modellen**:

**Modell 1:** Wenn du 2 Kurse à 60 Minuten pro Woche besuchen möchtest

**Modell 2:** Wenn du je 1 Kurs à 60 Minuten und 1 Yoga Kurs à 90 Minute pro Woche besuchen möchtest

**Modell 3:** Wenn du 2 Yoga Kurse à 90 Minuten pro Woche besuchen möchtest

Alle 10er Karten sind ab 1. Kursbesuch 14 Wochen\* gültig.

Alle 20er-Karten sind ab 1. Kursbesuch 14 Wochen gültig.

Eine Kulanz von 4 Fehlterminen ist in der Befristung somit enthalten.

Desweiteren besteht die Möglichkeit versäumte Termine – innerhalb der Gültigkeitsdauer – in anderen Kursen, sofern diese nicht voll belegt sind, nachzuholen. Bitte mit Absprache.

Weitere Termine, die innerhalb der Befristung nicht wahrgenommen werden, verfallen.

Nach dem Verbrauch einer 10er oder 20er-Karte besteht wieder volle Flexibilität. Erwerbe eine neue Karte, die zu deinen aktuellen Lebensumständen und Trainingsgewohnheiten passt. Oder entscheide dich für die preiswertere Variante eines Monats-Abos.

Bei schwerwiegendem und längerfristigem Krankheitsfall kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attests die Laufzeit der Gesundheitstraining-Karten entsprechend verlängert werden.

Eine Erstattung der Kursgebühr erfolgt nicht.

Sämtliche Karten sind (innerhalb der Gültigkeitsdauer) übertragbar.

\* Mit dem Erwerb einer 10er Karte / mit Besuch eines 10er Kurses, besteht die Möglichkeit einen Zuschuss Seitens der Krankenkasse zu erhalten. Weitere Infos hierüber siehe unter Punkt 7.

#### **Fester 10er Kursblock\*:**

Ein fester Kursblock, ist ein Kurs mit festgelegten Terminen.

Beispielsweise 10 Einheiten. Auch andere Einheiten, z.B. 5 oder 7 sind möglich.

Die Buchung erfolgt für die gesamte Kurs-Laufzeit, die somit die Gültigkeitsdauer darstellt. Auch für die festen Kurse gilt: Es besteht die Möglichkeit versäumte Termine – innerhalb der Gültigkeitsdauer, maximal jedoch bis 4 Wochen darüber hinaus – in anderen Kursen, sofern diese nicht voll belegt sind, nachzuholen. Bitte mit Absprache. Termine, die innerhalb der Kurslaufzeit nicht wahrgenommen bzw. innerhalb von 4 Wochen nach Kursende nicht nachgeholt werden, verfallen. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Ein Platz im Kurs ist innerhalb der Kurslaufzeit auf eine andere Person übertragbar.

Feste Kurse werden im Voraus geplant und finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Daher ist eine rechtzeitige Anmeldung/Bezahlung erforderlich, möglichst bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn. Die Kursgebühr ist mit Anmeldung / Weitermeldung dann sofort in bar bzw. innerhalb von einer Woche in bar oder per Überweisung auf unten genanntes Konto zu entrichten. Erst mit Eingang der Kursgebühr ist der Platz im Kurs gesichert.

Teilnehmer, die den vorangegangenen Kurs besucht haben und sich für den Folgekurs erneut anmelden möchten, haben Vorrang in der Platzvergabe.



Sofern der feste Kurs zustande kommt und noch Plätze frei sind, besteht für NEU-Kunden die Möglichkeit auch kurzfristig bzw. zu einem späteren Zeitpunkt einzusteigen.

In diesem Fall tritt folgende Preisstaffelung in Kraft...

**Preisstaffelung für den späteren Einstieg**, betreffend Kurse mit 10 Terminen:

10, 9, 8 verbleibende Termine - volle Kursgebühr in Höhe von 140,00 €

→ *Ein Nachholen der versäumten 1 oder 2 Termine ist möglich!*

7 verbleibende Termine	- anteilige Kursgebühr in Höhe von 100,00 €
6 verbleibende Termine	- anteilige Kursgebühr in Höhe von 90,00 €
5 verbleibende Termine	- anteilige Kursgebühr in Höhe von 80,00 €
4 verbleibende Termine	- anteilige Kursgebühr in Höhe von 65,00 €
3 verbleibende Termine	- anteilige Kursgebühr in Höhe von 50,00 €
2 verbleibende Termine	- anteilige Kursgebühr in Höhe von 34,00 €
1 verbleibender Termin	- anteilige Kursgebühr in Höhe von 17,00 €

### **Persönliches Einzeltraining / Personaltraining**

Ein persönliches Einzeltraining ist genau richtig für dich, wenn du Wert auf eine individuelle und persönliche Betreuung legst.

Ein persönliches Einzeltraining ist für 60 Minuten oder für 90 Minuten buchbar.

## **Teilnahmebedingungen:**

Sämtliche Yoga & Pilates & Aroha Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Teilweise führe ich die Kurse auch mit nur ein oder zwei Personen durch – ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht.

Der Kursleiter führt eine Anwesenheitsliste.

### **1. Anmeldung / Bezahlung**

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich! Die Platzvergabe erfolgt nach Anmeldungseingang. Eine Belegung des Platzes tritt nur nach Eingang der Kursgebühr in bar oder per Überweisung ein. Ein Rechtsanspruch auf Reservierung/ Belegung besteht nicht.

Die Anmeldung kann per Anmeldeformular auf der Website [www.stina-gesundheitstraining.de](http://www.stina-gesundheitstraining.de), telefonisch, per E-Mail oder durch ein persönliches Gespräch erfolgen. Nach der Anmeldung erhältst du eine Anmeldebestätigung.

Mündliche und schriftliche Anmeldungen gelten als verbindlich.

### **Beiträge:**

Monats-Abo: Der monatliche Beitrag ist im Voraus, spätestens jedoch bis zum 3. Werktag eines jeden Monats per Dauerauftrag auf unten genanntes Konto zu entrichten. Erfolgt die Zahlung eines Beitrags nicht bis zum Ende des jeweiligen Monats, wird für jede Erinnerung eine Mahngebühr von 2,50 € erhoben.

## Buchungsmöglichkeiten & Teilnahmebedingungen



Kartensysteme: Der Kursbeitrag ist mit Anmeldung sofort bzw. innerhalb von einer Woche - - spätestens jedoch zu Beginn der Karte - in bar oder alternativ per Überweisung auf unten genanntes Konto zu entrichten. Andernfalls entstehen Verzugsbeträge - gestaffelt in Höhe von 5 € / 1. Woche, 10 € / 2. Woche usw.

Fester 10er Kursblock: Feste 10er Kurse werden im Voraus geplant und finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Daher ist eine rechtzeitige Anmeldung/Bezahlung erforderlich, möglichst bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn. Die Kursgebühr ist mit Anmeldung / Weitermeldung dann sofort in bar bzw. innerhalb von einer Woche in bar oder alternativ per Überweisung auf unten genanntes Konto zu entrichten. Erst mit Eingang der Kursgebühr ist der Platz im Kurs gesichert.

### Zahlungsweise:

In bar vor Ort oder per Überweisung innerhalb einer Woche nach Anmeldung auf folgendes Konto:  
BBBank Karlsruhe

Inhaber: Stina Hauser

IBAN: DE75 6609 0800 0004 2646 57

BIC: GENODE61BBB

Verwendungszweck: Name, Vorname, Kurs (Yoga / Pilates / Aroha), Kurs-Tag (Mo, Di, Mi, oder Fr)

## 2. A) Laufzeit und Kündigung Monats-Abo; B) Nicht zustande kommen des Kurses; Kurs-/ Karten- Rücktritt

### A) Laufzeit und Kündigung Monats-Abo:

Der Vertrag wird für eine Laufzeit von 6 Monaten geschlossen. Der Vertrag kann von beiden Seiten unter Einhaltung der Kündigungsfrist von 6 Wochen zum Monatsende schriftlich gekündigt werden. Erfolgt zum Ablauf der Vertragslaufzeit von 6 Monaten keine fristgerechte Kündigung, so verlängert sich der Vertrag automatisch um weitere 6 Monate.

Sonderkündigung: In Ausnahmefällen (beispielsweise Erkrankung, mit dauerhafter und vollständiger Sportunfähigkeit) ist es möglich den Vertrag frühzeitig zu beenden.

Stilllegung: Ebenso besteht in Ausnahmefällen (beispielsweise Schwangerschaft) die Möglichkeit den Vertrag für eine bestimmte Zeit still zu legen.

### B) Nicht zustande kommen des 10er Kurses; Kurs-/ Karten- Rücktritt:

Für alle festen Kursblöcke in **KA-Rüppurr** mit 10 Terminen, sprich festgelegtem Start- / Ende-Datum gilt:

Sollte der Kurs, wegen zu geringer Anmelde- /Teilnehmerzahl oder wegen längerfristiger Krankheit der Kursleiterin nicht zustande kommen, so informiere ich alle Teilnehmer unverzüglich und erstatte die volle Kursgebühr.

Für alle festen Kurse in **KA-Rüppurr** gilt:

Bei Rücktritt der Anmeldung bis zu 45 Tage vor Kursbeginn, fallen 10% der Kursgebühr an.

Bei Rücktritt der Anmeldung bis zu 33 Tage vor Kursbeginn, fallen 30 % der Kursgebühr an.

Bei Rücktritt der Anmeldung bis zu 22 Tage vor Kursbeginn, fallen 60 % der Kursgebühr an.

Bei Rücktritt der Anmeldung bis zu 12 Tage vor Kursbeginn, fallen 80 % der Kursgebühr an.

Bei Rücktritt der Anmeldung bis zu 9 Tage vor Kursbeginn, fallen 90% der Kursgebühr an.

Bei Rücktritt der Anmeldung ab dem 8. Tag vor Kursbeginn, sowie bei Rücktritt nach Kursbeginn bzw. während des laufenden Kurses fällt die volle Kursgebühr an.

Falls der Platz an eine andere Person vergeben werden kann, so wird keine Gebühr erhoben.



Für alle fortlaufenden Kurse in **KA-Südwest**, die mit einem Kartensystem gebucht werden, gilt: Mit deiner Anmeldung ist die volle Kursgebühr sofort bzw. innerhalb einer Woche in bar oder per Überweisung fällig. Bei Rücktritt vor erstem Kursbesuch bzw. während der laufenden Gesundheitstraining - Karte erfolgt keine Rückerstattung. Die Karte ist jedoch innerhalb der Gültigkeitsdauer auf eine andere Person übertragbar.

### 3. Fehlzeiten

Der Monatsbeitrag / Die Kursgebühr ist auch fällig bei Fehlzeiten wie, persönliche oder berufliche Anlässe, Urlaub oder Krankheit\*!

(\*Ausgenommen sind schwerwiegende, längerfristige Krankheitsfälle. Siehe „Buchungsmöglichkeiten Punkt 2“)

**Kartensysteme:** Eine Kulanz von 4 Fehlterminen ist in der Befristung von 10er und 20er-Karten automatisch enthalten. Versäumte Termine können innerhalb der Gültigkeitsdauer in anderen Kursen nachgeholt werden, sofern diese nicht voll belegt sind. Bitte immer mit vorheriger Absprache.

Weitere Termine, die innerhalb der Befristung nicht wahrgenommen werden, verfallen.

**Fester 10er Kursblock:** Es besteht die Möglichkeit versäumte Termine – innerhalb der Kurslaufzeit, maximal jedoch bis 4 Wochen darüber hinaus – in anderen Kursen, sofern diese nicht voll belegt sind, nachzuholen. Bitte mit Absprache. Termine, die innerhalb der Kurslaufzeit nicht wahrgenommen bzw. nicht nachgeholt werden, verfallen.

Bei schwerwiegendem und längerfristigem Krankheitsfall kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attests der Vertrag stillgelegt oder vorzeitig beendet / die Laufzeit der Gesundheitstraining-Karten entsprechend verlängert / die verbleibenden Einheiten eines festen Kurses auf einen Folgekurs gutgeschrieben werden. Eine Erstattung der Kursgebühr erfolgt nicht.

Im Krankheitsfall des Kursleiters oder in dem Fall, dass die Kursleiterin sich auf Fortbildung befindet, wird vorrangig versucht, eine Vertretung zu finden, damit der Kurs wie gewohnt stattfinden kann. Sollte keine Vertretung gefunden werden, so entfallen die Kurse. In diesem Fall werden die Teilnehmer mündlich und schriftlich per E-Mail informiert. Die Unterrichtsstunden werden wenn möglich entsprechend nachgeholt (betrifft die festen Kurse in KA-Rüppurr), bzw. die Gültigkeitsdauer aller Gesundheitstraining-Karten entsprechend verlängert.

### 4. Ferien und Schließzeiten

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Stina Hauser Gesundheitstraining Yoga & Pilates behält sich vor in Ferienzeiten den Unterricht zu reduzieren und ggf. Kurse zusammenzulegen. Ich behalte mir vor, für Betriebsferien 30 Werkzeuge / Jahr zu schließen, in denen kein Unterricht stattfindet. Betriebsferien sind in der Regel zwischen Weihnachten und Dreikönig, sowie 2-3 Wochen im August / September und an 2-3 weiteren Wochen im Jahr. Änderungen der Betriebsferientermine behalte ich mir vor. Betriebsferien werden rechtzeitig bekannt gegeben. Die Zeiten, in denen kein Unterricht stattfindet, haben keinen Einfluss auf den jeweiligen Monatsbeitrag. Der Monatsbeitrag errechnet sich so, dass die Anzahl der gehaltenen Unterrichtsstunden pro Jahr mit dem geltenden Stundensatz multipliziert und dieser Betrag wiederum durch 12 Monate dividiert wird. Der Monatsbeitrag ist demnach das ganze Jahr durch, also weiterhin zu zahlen.

Für alle Gesundheitstraining-Karten / feste Kurse gilt: Durch die Betriebsferien bzw. Feiertage verfallen keine Stunden. Alle Gesundheitstraining-Karten verlängern ihre Gültigkeit um den entsprechenden Zeitraum.



## 5. Wissenswertes / Hinweise

### **Sangat – Raum für Yoga und Klang in der Gartenstraße 72, 76135 Karlsruhe:**

Es sind ausreichend Yoga-Matten, Decken, Kissen und Hilfsmittel vorhanden. Gerne kannst du natürlich dennoch deine eigene Yoga bzw. Pilates Matte und dein eigenes Sitzkissen mitbringen.

### **Hans-Kampffmeyer Saal, Hainbuchenweg 1, 76199 Karlsruhe Rüppurr:**

Es sind ausreichend Yoga-Matten, Decken, Kissen und Hilfsmittel vorhanden. Gerne kannst du natürlich dennoch deine eigene Yoga bzw. Pilates Matte und dein eigenes Sitzkissen mitbringen.

Bitte trage bequeme Kleidung und bringe ein Handtuch und Socken mit.

Umkleideraum, WC und Getränke stehen dir in beiden Räumen zur Verfügung.

Es empfiehlt sich etwa 1 – 2 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Mahlzeit mehr zu sich zu nehmen.

Bitte sei 15 Minuten vor Kursbeginn da, um ganz in Ruhe anzukommen. Oder vielleicht möchtest du mir einige Fragen stellen – auch dann sei bitte zeitig da, um diese klären zu können.

## 6. Teilnehmerdaten

Persönliche Daten werden gespeichert und für die Kursteilnahme im erforderlichen Umfang an von mir beauftragte Dienstleister (z. B. Vertretungslehrer) weitergegeben.

Änderungen der persönlichen Daten, wie Anschrift, E-Mailadresse oder Telefonnummer sind mir bitte unverzüglich mitzuteilen.

## 7. Krankenkassenzuschüsse für Präventionskurse

Meine **Pilates** Kurse werden von einigen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und in der Regel 1 x pro Jahr mit bis zu 80 % bezuschusst.

Ebenfalls fördern viele gesetzliche Krankenkassen einzelne **Hatha-Yoga** Kurse im Rahmen des Präventionsbereiches „Förderung von Entspannung“ (palliativ-regeneratives Stressmanagement). Die Bezuschussung ist von Kasse zu Kasse unterschiedlich und liegt meist bei 80% der Kursgebühren.

Auch **Aroha** ist als Gesundheitskurs nach §20 SGB V von einigen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird in der Regel 1 x pro Jahr mit bis zu 80 % bezuschusst.

Bitte beachte, dass für die Bezuschussung der Kurse einige Rahmenbedingungen eingehalten werden müssen.

Für feste Kurstermine gilt: Die Kurse haben jeweils 10 Einheiten und du musst an mindestens 80%, sprich an 8 von 10 Terminen teilgenommen haben.

Für den Erwerb einer 10er Karte gilt: Du musst deine 10 Termine innerhalb von 12 Wochen besuchen!!!



Eine grundsätzliche Garantie für die Bezuschussung / Erstattung eines Kurses kann Stina Hauser Gesundheitstraining Yoga & Pilates nicht geben. Dies ist im Vorfeld mit der jeweiligen Krankenkasse selbstständig abzuklären.

Teilnahme-Bescheinigungen können nach Ende des Kurses persönlich bei mir oder unter [info@stina-gesundheitstraining.de](mailto:info@stina-gesundheitstraining.de) angefragt werden.

Eine Teilnahmebestätigung für deine Krankenkasse stelle ich dir nach Ende des Kurses bzw. nach Ablauf deiner Gesundheitstrainings-Karte gegen eine geringe Gebühr von 5,00 € gerne aus.

### **8. Haftung / Mitwirkungspflicht**

Der Unterricht erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen. Ob die Teilnahme am Unterricht mit der jeweiligen physischen und psychischen Verfassung vereinbar ist, entscheidet jeder Teilnehmer in eigener Verantwortung, gegebenenfalls unter Einbeziehung ärztlichen Rates. Für seine körperliche und psychische Eignung haftet jeder Teilnehmer selbst. Die Teilnahme ist freiwillig und der Kursteilnehmer übernimmt die volle Verantwortung für sich selbst.

Der Kurs- oder Seminar-Teilnehmer informiert den Pilates-/Yogalehrer im Vorfeld über eventuell verjährte oder aktuell bestehende Verletzungen / körperliche und psychische Einschränkungen bzw. Erkrankungen, über eine bestehende Schwangerschaft, über gesundheitliche Störungen / Beschwerden / Einschränkungen, die seine Fähigkeit zur Teilnahme am Training beeinträchtigen könnten, auch wenn er diese für geringfügig hält, um ein situationsgerechtes Training zu ermöglichen und um Verletzungen / Folgeschäden vorzubeugen.

Persönliche Gegenstände, insbesondere Wertsachen, werden von dem jeweiligen Teilnehmer auf eigene Verantwortung in die Räume des Veranstalters eingebracht. Eine Haftung für etwaigen Verlust kann prinzipiell nicht übernommen werden.

Der Pilates-/Yogalehrer haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Schäden, die er schuldhaft verursacht hat und die in seinen Verantwortungsbereich fallen.

Zur Absicherung berechtigter Schadensersatzansprüche unterhält der Pilates-/Yogalehrer eine Berufshaftpflichtversicherung.

### **Konto:**

Stina Hauser, BBBank Karlsruhe, IBAN: DE75 6609 0800 0004 2646 57, BIC: GENODE61BBB

Verwendungszweck: Name, Vorname, Kurs (Yoga / Pilates / Aroha), Kurs-Tag (Mo, Di, Mi, oder Fr)