

# Bis angers – bis DU!



## Pro Balance

Ein 12 wöchiges komplexes  
Sturzprophylaxe Programm

Ein Training zur Erhaltung  
und/oder Förderung der  
Selbständigkeit im Alter

Sicher stehen – Sicher gehen

Winter 2019



# Pro Balance

## **Sicher stehen – Sicher gehen**

Zahlreiche Studien zeigen, dass Personen mit erhöhtem Sturzrisiko von einem komplexen Sturzpräventions-Programm profitieren und deutlich seltener stürzen.

Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko älterer Menschen deutlich an:

- Ca. 1/3 aller Personen über 65 Jahren stürzt mindestens 1 x pro Jahr.
- Bei den über 80-jährigen stürzt bereits jeder zweite einmal im Jahr

Wir können uns vor Stürzen schützen! Nicht Stöcke oder Rollator, sondern Training schützt uns!

Das übergeordnete Ziel dieses Sturzpräventionskonzeptes ist das Erhalten von Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter durch:

### **Stärkung der motorischen Kompetenz**

- z.B. sich beim Duschen oder Waschen die Füße oder Beine noch „einbeinig“ abtrocknen zu können

### **Förderung der psychischen Kompetenz**

- z.B. Abbau von Ängsten, Aufbau von Selbstsicherheit und emotionaler Sicherheit

### **Sicherung der Handlungskompetenz**

- Verfügbarkeit und angemessene Anwendung von Fertigkeiten und Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags



# Pro Balance

## Ein 12-wöchiges Sturzprofilaxe Programm

Kurs1	Montags, 7. Januar bis 1. April (11. März fällt aus)
Zeit	14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs2	Mittwochs, 9. Januar bis 3. April (13. März fällt aus)
Zeit	15.30 bis 16.30 Uhr
Alter	Ab Pensionsalter (Jüngere sind natürlich auch willkommen)
Kosten	CHF 276.00
Kursort	Wellness Oase Bielstrasse 32 Münchenbuchsee
Anzahl	Mindestens 4 - Maximal 8 Personen
Anmeldung	Schriftlich mit Formular oder über <a href="http://www.dk-wellness.com">www.dk-wellness.com</a>

Da ich mit der Ausschreibung wahrscheinlich eher Personen im Pensionsalter anspreche, möchte ich darauf hinweisen, dass auch jüngere Personen von diesem Sturzprofilaxe Programm profitieren können.

Dasselbe gilt für Personen die mit dem Gleichgewicht Probleme haben.

Und eines bin ich mir ganz sicher - die Lachmuskeln werden wir sicher auch trainieren, denn es wird ein Kurs mit „Fleisch am Knochen“ und nicht „Staubtrocken“!

**Anmeldung Pro Balance Kurs1 vom 7. Januar bis 1. April 2019**

**Anmeldung Pro Balance Kurs 2 vom 9. Januar bis 3. April 2019**

Name/Vorname:

---

Strasse:

PLZ/Ort

---

Geburtsdatum

Natel

---

Datum

Unterschrift

---



# AGB's

DK-Wellness GmbH

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen kommen bei jeder Kursanmeldung zur Anwendung. Gültig ab Januar 08

## **Anmeldungen**

Die Anmeldung hat in jedem Fall schriftlich zu erfolgen und ist mit der Unterschrift zu versehen. Sie ist verbindlich und persönlich und kann nicht ohne Rücksprache mit uns an Drittpersonen abgetreten werden.

## **Zahlung des Kursgeldes**

Nachdem Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von DK-Wellness GmbH eine Teilnahmebestätigung mit Einzahlungsschein. Der dort aufgeführte Zahlungstermin ist verbindlich. Die Bezahlung des Kursgeldes berechtigt Sie zur Teilnahme am Kurs.

## **Kursorganisation**

Aus organisatorischen Gründen behält sich die DK-Wellness GmbH vor, Kurse zeitlich zu verschieben oder zusammenzulegen, den Durchführungsort zu ändern oder Kurse bei prozentualer Rückerstattung des Kursgeldes zu kürzen. Fällt eine KursleiterIn aus, kann eine StellvertreterIn eingesetzt werden.

## **Kursplätze und Durchführung**

Um die Kurse unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legt die DK-Wellness GmbH für jedes Lernangebot eine minimale und eine maximale Teilnehmerzahl fest. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben (unter Vorbehalt der rechtzeitigen Zahlung). Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Kurs in der Regel nicht durchgeführt und das Kursgeld erlassen bez. rückerstattet.

Kurse, die im Freien stattfinden, werden in der Regel bei jeder Witterung durchgeführt.

## **Abmeldungen**

Eine Abmeldung von Ihrer Seite ist mit administrativem Aufwand verbunden. Je nach Abmeldezeitpunkt kann Ihnen das Kursgeld teilweise erlassen werden. Bitte beachten Sie folgende verbindliche Regelung:

In jedem Fall ist eine Mindestbearbeitungsgebühr von Fr. 30.00 zu bezahlen.

### **Abmeldezeit**

Ab 21 bis 15 Tage vor Kursbeginn:

Ab 14 bis 8 Tage vor Kursbeginn:

Ab 7 Tage bis einen Tag vor Kursbeginn:

Nach dem Kursstart:

### **Rücktrittsgebühr**

20% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr

50% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr

80% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr

Kein Erlass bzw. keine Rückerstattung des Kursgeldes

## **Versäumte Lektionen**

Es werden keine Kursgelder aufgrund versäumter Lektionen rückerstattet. Ausnahmen: Absenzen durch Krankheit oder Unfall, die durch ein Arztzeugnis belegt werden. Das Arztzeugnis muss innerhalb von 10 Tagen beigebracht werden.

## **Kursbestätigung**

Auf ihren Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Bestätigung über die Anzahl besuchter Kurslektionen aus. In den Bereichen Aqua-Fit handelt es sich um eine Qualitop-Kursbestätigung.

## **Versicherung**

Für alle von DK-Wellness GmbH organisierten Kurse und Veranstaltungen schliessen wir jegliche Haftung für entstandenen Schaden aus. Sie sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Die Benutzung der Anlagen und Geräte erfolgt auf eigene Gefahr. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen wird ebenfalls jegliche Haftung ausgeschlossen.

## **Programm und Preisänderungen**

Programm- und Preisänderungen sowie Änderungen in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen bleiben vorbehalten.

## **Gerichtsstand**

Für alle Rechtsbeziehungen mit der DK-Wellness GmbH ist Schweizer Recht anwendbar. Gerichtsstand ist Schüpfen.