

# Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Ardehütte 166 b 45359 Essen  
Tel.: 0201/675959 Fax: 0201/8659081  
Internet: www.sg-schoenebeck.de

Sport- und Gesundheitszentrum  
Rehasport  
Fußball  
Fitclub  
Spielgruppen  
Gymnastik  
Leichtathletik  
Judo  
Tischtennis  
Volleyball



## Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft bei der SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Straße / Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort \_\_\_\_\_ Telefon privat \_\_\_\_\_  
Telefon mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

weiblich  männlich

### Bei Aufnahme von Minderjährigen:

Vorname / Name des Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_

#### Vom Trainer auszufüllen:

Eintrittsdatum \_\_\_\_\_ Erwachsene (ab 18 Jahre)   
25,00 € / Monat + 30,00 € Aufnahmegebühr  
Abteilung **Fitclub** TeenFitness (13-17 Jahre)   
15,00 € / Monat

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

## SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE06ZZZ00000092302 Mandatsreferenznummer entspricht Mitgliedsnummer

Das Lastschriftmandat gilt für die Dauer der Vereinsmitgliedschaft.

Hiermit ermächtige ich den o.a. Verein, fällige Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom o.a. Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

### Kontoangaben:

Kontoinhaber \_\_\_\_\_  
Straße / Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort \_\_\_\_\_  
Kreditinstitut \_\_\_\_\_  
IBAN \_\_\_\_\_

### Zahlungsintervall:

1/4 jährlich (Abbuchung 1. Feb/Mai/Aug/Nov)  
 1/2 jährlich (Abbuchung 1. Feb/Aug)  
 jährlich (Abbuchung 1. Feb)



\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Kontoinhaber



Bitte wenden!

## Anerkennung der Satzung

Ich erkenne die Satzung der SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. an. Diese ist auf unserer Internetseite (<https://www.sg-schoenebeck.de/satzung.html>) hinterlegt.



\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Mitglied /  
Erziehungsberechtigter



## Datenschutzerklärung

Ich willige in die Speicherung meiner in diesem Aufnahmeantrag angegeben sowie meiner für das Training erhobenen gesundheitsbezogenen Daten ein. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Ich habe die Datenschutzerklärung der SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. gelesen und akzeptiert. Diese ist auf unserer Internetseite (<https://www.sg-schoenebeck.de/datenschutz.html>) hinterlegt.



\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Mitglied /  
Erziehungsberechtigter



## Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Fotos und Filmaufnahmen

Als Sportverein möchte die SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. seine sportlichen Aktivitäten sowohl auf seiner Homepage als auch in anderen Medien, wie Tageszeitungen oder Broschüren präsentieren. Zu diesem Zweck möchten der Verein Fotos und Filmaufnahmen aus dem Vereinsleben verwenden, auf denen eventuell auch das vorderseitig angemeldete Mitglied individuell erkennbar ist. Aus rechtlichen Gründen („Recht am eigenen Bild“) ist dies nur mit dem Einverständnis des Mitglieds möglich. Der Verein bittet Sie deshalb, die dafür erforderliche Einverständniserklärung zu unterzeichnen.

Ich bin darüber informiert, dass die SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. ausschließlich für den Inhalt ihrer eigenen Internetseite verantwortlich ist. Es besteht und ergibt sich kein Haftungsanspruch gegenüber der SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. für Art und Form der Nutzung ihrer Internetseite, z.B. für das Herunterladen von Bildern und deren anschließender Nutzung durch Dritte. Im Falle der Verwendung eines Fotos des vorderseitig angemeldeten Mitglieds mache ich keinerlei Ansprüche, insbesondere keinerlei Zahlungsansprüche, gegen die SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. geltend. Die diesbezüglichen Verwendungsrechte / Bildrechte werden dem Verein hiermit unentgeltlich und exklusiv eingeräumt. Die Einwilligung ist freiwillig. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder ihrem Widerruf entstehen keine Nachteile.

Ich bin einverstanden.

Ich bin nicht einverstanden.



\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Mitglied /  
Erziehungsberechtigter



SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.  
Fitclub  
Ardehütte 166b  
45359 Essen  
Tel.: 0201/8659082  
fitclub@sg-schoenebeck.de

## Trainingserklärung TeenFitness

---

Name, Vorname

*Bitte lesen und von dir und einem Erziehungsberechtigten unterschrieben zurückgeben.*

Um dir ein den trainingswissenschaftlichen Grundlagen entsprechendes Training im Fitclub zu gewährleisten und gesundheitliche Risiken auszuschließen, sind bitte die folgenden Trainingsregeln von dir einzuhalten. Diese Regeln dienen deinem eigenen Schutz, denn bei falsch ausgeführten Übungen (falsche Haltung, zu hohes Gewicht, einseitige Belastung) kann es zu Verletzungen, Haltungs- und Überlastungsschäden kommen. Außerdem dienen sie einem harmonischen Miteinander auf der Trainingsfläche.

- Das Training an den Geräten darf nur nach einer Einweisung durch den Trainer/die Trainerin unter Einhaltung des Trainingsplans selbstständig durchgeführt werden. Geräte, die nicht im Trainingsplan aufgeführt sind, dürfen nur nach Absprache und entsprechender Einweisung genutzt werden.
- Die Geräte sind entsprechend der im Trainingsplan vermerkten Einstellungen an die Körpergröße anzupassen. Die Wiederholungszahl und die Anzahl der Sätze sind einzuhalten. Die Gewichte dürfen im Trainingsverlauf soweit erhöht werden, wie eine korrekte Übungsausführung unter Einhaltung der angegebenen Wiederholungszahl möglich ist.
- Die Durchführung der Wiederholungen muss sauber und mit korrekter Körperhaltung erfolgen. Sollte dies mit zunehmender Muskelermüdung nicht mehr möglich sein, ist die Übung abubrechen.
- Den Anweisungen des Trainers/der Trainerin ist Folge zu leisten. Etwaige Korrekturen oder Umstellungen des Trainingsplans werden umgesetzt.
- Vor dem Krafttraining unbedingt aufwärmen - unvorbereitete Muskeln sind verletzungsanfällig!
- Nach Beendigung einer Kraftübung das Gerät verlassen, damit es andere nutzen können. Dies gilt auch für Übungspausen.
- Handys können mit Kopfhörern gerne zum Musikhören genutzt werden. Zum Telefonieren bitte den Wartebereich vor dem Fitclub nutzen.
- Bitte lege zwischen zwei Krafttrainingseinheiten einen Tag Pause ein, damit sich Muskeln, Sehnen und Bänder regenerieren können.

### **Muskelausdauertraining als Grundlage**

Es wird anfangs ein sogenanntes *Muskelausdauertraining* mit einer Wiederholungszahl von 1x20 und dem dafür maximal möglichen Gewicht durchgeführt. Die letzten 4-5 Wiederholungen sollten in den beteiligten Muskeln „brennen“, dann ist die Belastung richtig. Das Kraftausdauertraining führt dazu, dass die Muskeln kräftiger werden, die Gelenke und der Stützapparat aber noch geschont werden und sich anpassen können. Nach ca 3 Wochen regelmäßigen Trainings kannst du pro Gerät 2x20 Wdh. absolvieren – hierzu bitte erst alle Kraftübungen 1x durchtrainieren und dann einen zweiten Durchgang starten.

### **Muskelaufbautraining für Fortgeschrittene**

Erst nach 2-3 Monaten regelmäßigen Trainings von 2-3 Einheiten pro Woche, kann optional das Training so angepasst werden, dass mehr das Muskelwachstum mit einem *Muskelaufbautraining* im Vordergrund steht. Frage hierzu bitte erst den Trainer/die Trainerin!

Wende dich mit Fragen zu deinem Training bitte immer an den Trainer/die Trainerin - wir helfen dir gerne!

**Hiermit erkläre ich, dass ich die Trainingsregeln einhalte bzw. mein Kind dazu anhalte, diese einzuhalten.**

---

Datum

Unterschrift Mitglied

Unterschrift Erziehungsberechtigter