



Bewegte Pausen – Entspannung & Stressabbau

Online via Livestream

Sie haben während der Arbeitszeit das Gefühl, eine kleine Auszeit wäre gut? Sie wundern sich abends, wie wenige Schritte Sie am Tag gegangen sind? Sie nehmen an vielen Online-Meetings teil und haben selten die Möglichkeit, den Arbeitsplatz zu verlassen und mal tief durchzuatmen?

So oder ähnlich geht es vielen Menschen am Arbeitsplatz oder auch im Homeoffice.

Das Ziel unseres neuen Kursangebots ist es, Ihren gesamten Körper durch aktivierende und erholsame Übungen in Bewegung zu bringen und Ihre Reserven wieder aufzufüllen. Die „Bewegten Pausen“ dienen sowohl als Schmerzprävention und zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems als auch zur Minderung des Stresslevels und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Was sind bewegte Pausen?

- Kurze Bewegungseinheiten auf begrenztem Raum gegen spezielle Beschwerden
- Dauer: 10 – 15 Minuten
- Erklärungen zur Übungsausführung im Livestream durch die Trainerin
- Keine Sportkleidung erforderlich
- Wöchentliche Einheiten, um nachhaltige Bewegungsroutinen zu schaffen

Inhalte „Bewegte Pausen – Entspannung & Stressabbau“

- Kopfmassage
- Atemübungen
- Fantasiereise

Vorteile:

- Minimaler Aufwand und leichter Zugang, da nur Internetzugang erforderlich
- Überschaubarer Zeitaufwand – 15 min in Arbeitskleidung
- Verbindlichkeit – Termine sind fix
- Sie tun etwas für Ihre Gesundheit
- Aktive Pausen fördern die Konzentrationsfähigkeit



Termine:

| | |
|--|-----------------|
| Kurs 6 jeweils mittwochs um 15:00 Uhr | Dienstag |
| | 26.05.2021 |
| | 02.06.2021 |
| | 09.06.2021 |
| | 16.06.2021 |
| | 23.06.2021 |
| | 30.06.2021 |
| | 07.07.2021 |
| | 14.07.2021 |
| | 21.07.2021 |
| 28.07.2021 | |

Zielgruppe: Das Training ist für alle geeignet, die den Wunsch nach Entspannung und einer kurzen Auszeit haben.

Trainerin: **Sylvia Kronshage**
Fachkraft für Ergonomie mit TÜV Rheinland geprüfter Qualifikation, Personal Trainerin und Rückenexpertin

Software: vsl. über MS-Teams

Teilnehmerzahl: Die Teilnehmerzahl ist nicht begrenzt.

Seminargebühr: 99,00 € pro Teilnehmer für 10 Termine

Anmeldeschluss: 11. Mai 2021





**Anmeldung –
per Mail an bw@wirtschaft-grafschaft.de
oder Fax an 05921 7801-61**

Firma (Stempel)

Datum

E-Mail

Ansprechpartner

**Bewegte Pausen –
Entspannung & Stressabbau**
Online via Livestream

Termine:

Kurs 6: ab Mittwoch, 26. Mai 2021 jeweils um 15:00 Uhr

Wir melden verbindlich an:

| Kursnummer | Name, Vorname | E-Mail-Adresse |
|------------|---------------|----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen des Bildungswerkes.

Ort, Datum

Firma, Unterschrift





Allgemeine Teilnahmebedingungen Aus- und Weiterbildung/sonstige Veranstaltungen

Mit der Anmeldung für Veranstaltungen (Aus- und Weiterbildungen, Seminare, Lehrgänge und sonstige Veranstaltungen) beim Bildungswerk der Grafschafter Wirtschaft (im Folgenden Bildungswerk) werden die folgenden „Allgemeinen Teilnahmebedingungen“ anerkannt. Dies gilt zugleich für etwaige „Besondere Teilnahmebedingungen“, die bei einigen Veranstaltungen ergänzend gelten und dem Teilnehmer bekannt gemacht wurden.

1. Anmeldung

Die Anmeldung zu Veranstaltungen ist in jedem Fall in Textform (per Brief, Telefax, Online über Internetformular oder E-Mail) beim Bildungswerk vorzunehmen und sollte bis 14 Tage vor Beginn erfolgen.

Bei einer Anmeldung über das Internetformular erfolgt die Bestätigung der technischen Übermittlung durch eine automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Anmeldung. Diese stellt noch keine Vertragsannahme dar.

Anmeldungen beim Bildungswerk werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt; besondere Zulassungs- oder Auswahlverfahren für bestimmte Veranstaltungen bleiben davon unberührt. Das Bildungswerk bestätigt die verbindliche Anmeldung. Mit Zugang der Anmeldebestätigung kommt der Vertrag zu Stande. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, so teilt das Bildungswerk dies dem Angemeldeten mit.

2. Zahlungsbedingungen

Sofern keine anderen Zahlungsmodalitäten schriftlich vereinbart werden oder die Veranstaltung kostenfrei ist, ist die Zahlung mit Zugang der Rechnung sofort fällig und innerhalb von 14 Tagen zu zahlen. Veranstaltungsentgelte, die 200,00 € übersteigen, können ratenweise gezahlt werden, vorausgesetzt, der Teilnehmer gibt die schriftliche Einwilligung zum Bankeinzugsverfahren.

Die Zahlungen haben unabhängig von den Leistungen Dritter (z. B. Förderung nach AFBG (BAföG) oder Arbeitgeber) zu erfolgen. Kosten der Lehrmittel sind nicht im Veranstaltungsentgelt enthalten, soweit nicht etwas anderes ausdrücklich zugesagt wird. Prüfungsgebühren werden durch die IHK Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim separat erhoben.

3. Rücktritt, Kündigung und Widerrufsrecht

Der Teilnehmer kann bis 10 Werktagen vor Beginn der kostenpflichtigen Veranstaltung – maßgeblich ist der Eingang beim Bildungswerk – ohne Angabe von Gründen von dem Vertrag zurücktreten. Bei Veranstaltungen mit einer Dauer von 40 oder mehr Veranstaltungsstunden, muss der Rücktritt jedoch spätestens einen Monat vor Beginn der kostenpflichtigen Veranstaltung erklärt werden. Der Rücktritt ist in Textform zu erklären.

Teilnehmer, die weniger als 10 Werktagen, bzw. einen Monat bei Veranstaltungen mit einer Dauer von 40 oder mehr Veranstaltungsstunden, vor Beginn der Veranstaltung zurücktreten oder die zu den Veranstaltungen nicht oder teilweise nicht erscheinen, sind grundsätzlich zur Zahlung des vollen Entgeltes verpflichtet. Bei Veranstaltungen, für die mehrere Zahlungsabschnitte vorgesehen sind, besteht diese Zahlungsverpflichtung jedoch nur noch bis einschließlich zu dem Zahlungsabschnitt, zu dem die Kündigung in Textform bei dem Bildungswerk eingeht.

Auch in diesem Fall wird bei Veranstaltungen mit mehreren zusammenhängenden Terminen bzw. Abschnitten eine Kündigungskostenpauschale in Höhe von 10 v. H. der Gesamtlehrgangsgebühr fällig.



Die Nichtinanspruchnahme einzelner Veranstaltungseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung der Veranstaltungsentgeltes. Eine Kündigung bei dem Veranstaltungsleiter/Dozenten ist unwirksam, ein Fernbleiben gilt nicht als Kündigung.

Verbrauchern gem. § 13 BGB steht darüber hinaus ein 14-tätiges Widerrufsrecht zu, wenn der Vertrag außerhalb von Geschäftsräumen (§ 312b BGB) oder durch die ausschließliche Nutzung von Fernkommunikationsmitteln (§ 312c BGB) geschlossen wurde:

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Bildungswerk der Grafschafter Wirtschaft e.V., NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn, Telefon 05921-780131, E-Mail bw@wirtschaft-grafschaft.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor dem Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung, über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht

Unternehmen nach § 14 BGB steht kein Widerrufsrecht zu.

4. Streitschlichtung bei Verbraucherverträgen

Wenn Sie Verbraucher sind, können Sie bei Streitigkeiten aus einem online abgeschlossenen Vertrag mit dem Bildungswerk unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> eine Online-Streitschlichtung einleiten.

Hinweis nach § 36 Verbraucherstreitbeilegungsgesetz: Zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle ist das Bildungswerk nicht verpflichtet und nicht bereit.



5. Änderung und Absage von Veranstaltungen

Das Bildungswerk hat das Recht, Veranstaltungen aus einem von ihm nicht zu vertretendem Grund abzusagen oder zu verschieben, insbesondere mangels kostendeckender Teilnehmerzahl, wegen des Ausfalls des Referenten oder aufgrund höherer Gewalt. Bereits gezahlte Entgelte werden in diesem Fall erstattet. Nachholtermine können anberaumt werden. Schadensersatzansprüche der Teilnehmer, gleich welcher Art, wegen Ausfalls oder Verschiebung von Veranstaltungen sind entsprechend Ziffer 5 dieser Teilnahmebedingungen ausgeschlossen.

Soweit der Gesamtzuschnitt der Veranstaltung nicht wesentlich beeinträchtigt wird, berechtigen der Wechsel der Dozenten, Wechsel des Veranstaltungsortes in einem zumutbaren Umkreis, die Umstellung des Unterrichts auf ein Online-Format und Verschiebungen im Ablaufplan den Teilnehmer weder zum Rücktritt vom Vertrag noch zur Minderung des Entgeltes. Die Möglichkeiten zur Kündigung aus wichtigem Grund bleiben unberührt.

6. Haftung

Das Bildungswerk haftet nicht für Schäden der Teilnehmer, insbesondere für solche aus Unfällen, Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl, außer wenn diese auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten von Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen beruhen. Die Haftung für Schäden an Leben, Körper und Gesundheit bleibt davon unberührt.

7. Ausschluss von der Teilnahme

Das Bildungswerk ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z. B. Zahlungsverzug (siehe Ziffer 2 dieser Teilnahmebedingungen), Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufes, Nichtbeachtung der Hausordnung von der weiteren Teilnahme auszuschließen. Im Fall eines Ausschlusses richtet sich der finanzielle Anspruch des Bildungswerks nach Ziffer 3 dieser Teilnahmebedingungen.

8. Urheberrecht

Die Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren oder die Weitergabe an Dritte ist nur nach vorheriger Zustimmung des Urheberrechtinhabers zulässig.

9. Personenbezogene Daten

Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der automatisierten Be- und Verarbeitung personenbezogener Daten für Zwecke der Veranstaltungsabwicklung einverstanden.

10. Nebenabreden, Unwirksamkeit

Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform. Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Klauseln dieser Bedingungen bleibt die Wirksamkeit der übrigen Klauseln unberührt.

11. Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Nordhorn.



Anhang:

Muster-Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

- An Bildungswerk der Graftschafter Wirtschaft e.V., NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn, E-Mail bw@wirtschaft-grafschaft.de:

- Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

- Bestellt am (*) _____

- Name _____

- Anschrift

- Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier)

- Datum _____

(*) Unzutreffendes streichen.

