

Verbindliche Anmeldung.

(gültig ab Dezember 2025)



Name, Vorname:

Adresse:

(Mobil)Telefon:

E-Mail-Adresse:

Mit der freiwilligen Angabe meiner E-Mail-Adresse und Telefonnummer bin ich damit einverstanden, dass solarplexxus - for body & mind Vera Heimann mir regelmäßig Informationen und Angebote per E-Mail zuschickt und mich per (Mobil)Telefon, SMS oder via Signal-App kontaktieren darf. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail über info@solarplexxus.de oder schriftlich per Post widerrufen.



Ich möchte mich hiermit verbindlich für **OFFENE (ONLINE-)KURSE (OHNE Zuschuss durch Krankenkassen!)** anmelden.

Ich möchte regelmäßig teilnehmen und mit diesem Kurs(Online)TICKET starten am (Datum):

(Bitte ankreuzen:) Ich möchte gerne **Live** vor Ort und/oder **Online** an folgendem/folgenden Kurs(en) teilnehmen:

Kurs(e): Wochentag(e) & Uhrzeit(en):

Wähle dein Kurs(Online)TICKET (bitte ankreuzen):

- 16er Kurs(Online)TICKET** (6 Monate gültig*)
- 8er Kurs(Online)TICKET** (3 Monate gültig*)
- KursOnlineUnlimitedTICKET** (3 Mon. gültig*)
- 5er Kurs(Online)TICKET** (2 Monate gültig*)
- 3er KennenlernKurs(Online)TICKET**
(einmalig, 2 Monate gültig*)
- 1er EinzelKurs(Online)TICKET "Drop in"**

16x	199,00 €
8x	114,00 €
?x online	180,00 €
5x	75,00 €
3x	40,00 €
1x	16,00 €

*Bitte beachte die Gültigkeit deines KursTICKETS!

Ich notiere auf dem Kurs(Online)TICKET das Datum der 1. Kurseinheit wann mit dem (neuen) TICKET begonnen wurde. Ab dann ist das gebuchte TICKET genau *X Monate gültig (unabhängig von z.B. Urlaub, Krankheit oder anderen Fehlzeiten vonseiten der Kursteilnehmerin/des Kursteilnehmers).

Danach verliert das KursTICKET die Gültigkeit!

Ausnahme: Die Gültigkeit eines TICKETS wird nur verlängert, wenn gesetzliche Feiertage sowie Fortbildung und Urlaub/Auszeiten von Vera Heimann in diese Zeit fallen.

Alle Preise (auf dieser Seite) inkl. 19% Mehrwertsteuer. Die obigen

Preise sind nur noch gültig bis zum 28.02.2026! Bitte beachte die folgenden Preisanpassungen in 2 Stufen ab 01.03.2026!

Angebot/Workshop/Retreat: Preis/Angebot: €



Preisanpassungen - wähle dein TICKET:

- 16er Kurs(Online)TICKET** (6 Monate gültig*)
- 8er Kurs(Online)TICKET** (3 Monate gültig*)
- KursOnlineUnlimitedTICKET** (3 Mon. gültig*)
- 5er Kurs(Online)TICKET** (2 Monate gültig*)
- 3er KennenlernKurs(Online)TICKET** (einmalig, 2 Monate gültig*)
- 1er EinzelKurs(Online)TICKET "Drop in"**

Stufe 1: ab 01.03.2026

<input type="checkbox"/> 16x	215,00 €
<input type="checkbox"/> 8x	119,00 €
<input type="checkbox"/> ?x online	190,00 €
<input type="checkbox"/> 5x	79,00 €
<input type="checkbox"/> 3x	40,00 €
<input type="checkbox"/> 1x	17,00 €

Stufe 2: ab 01.01.2027

<input type="checkbox"/> 16x	220,00 €
<input type="checkbox"/> 8x	124,00 €
<input type="checkbox"/> ?x online	195,00 €
<input type="checkbox"/> 5x	82,00 €
<input type="checkbox"/> 3x	40,00 €
<input type="checkbox"/> 1x	18,00 €

Teilnahmebedingungen und wichtige Hinweise (Änderungen/Anpassungen - auch kurzfristig - vorbehalten!):

Ich lege für dich ein Kurs(Online)TICKET an und streiche zur Übersicht 1x ab, nachdem du an einer Kurseinheit (Online, Live vor Ort oder Outdoor) teilgenommen hast. Jedes TICKET kann grundsätzlich (wenn nicht anders angegeben) für **ALLE** aktuell stattfindenden offenen (Online-)Kurse und Kurszeiten verwendet werden, für die du dich angemeldet hast. Ein Kursstart ist (nach vorheriger Absprache) grundsätzlich jederzeit möglich. Für die Kursteilnahme Live vor Ort, Online und Outdoor gilt der gleiche Preis (Ausnahme: ggf. aktuelle Angebote). Bitte beachte: Das KursOnlineUnlimitedTICKET (Teilnahme an allen bzw. beliebig vielen Online-Kurseinheiten im gültigen Zeitraum) kann **NUR** für die Online-Teilnahme verwendet werden! Jedes TICKET ist nicht an eine bestimmte Person gebunden, es kann auch von anderen/mehreren Personen genutzt/geteilt werden.

Wenn du Live vor Ort in Präsenz (im Kursraum) teilnehmen möchtest:

- Ohne vorherige Anmeldung ist eine Kursteilnahme Live vor Ort aufgrund limitierter Plätze im Kursraum **NICHT MÖGLICH!** Melde dich bitte für eine garantierte feste Kursplatzreservierung im Kursraum frühzeitig an bzw. ab (persönlich, per E-Mail, SMS, Signal-App oder telefonisch). Solltest du öfter/länger fehlen, kann ich dir leider (auch aus wirtschaftlichen Gründen) nicht garantieren den Kursplatz im Raum dauerhaft zu reservieren und frei zu halten. Vielen Dank für dein Verständnis!
- Live & Outdoor: Bei einer sehr kurzfristigen Absage (weniger als 5 Stunden vor Kursbeginn) oder einer versäumten Absage, behalte ich mir das Recht vor, diese Einheit von deinem TICKET abzustreichen und voll zu berechnen.

Weitere Infos findest du auf meiner Webseite unter: www.solarplexxus.de

ZAHLUNGSART: vorzugsweise Überweisung!

Bankverbindung: Sparkasse Rhein-Maas Kontoinhaberin: Vera Heimann
IBAN: DE79 3245 0000 0000616045 BIC: WELADED1KLE

Verwendungszweck:

Name + Kurs/Workshop/Retreat + TICKET

Holzweg 24
46509 Xanten
Mobil: 0 177 / 5 81 63 73
info@solarplexxus.de

Vera Heimann

Physiotherapeutin
Yogalehrerin, Pilates Master
Stress- & Mentalcoach
Entspannungspädagogin
Fitness- u. Wellnesstrainerin

Bankverbindung:
Sparkasse Rhein-Maas
IBAN DE79 3245 0000 0000616045
BIC WELADED1KLE

Steuernr.: 119/5112/1934
USt-IdNr.: DE300193935

Weitere Teilnahmebedingungen:

Eine Teilnahme an jeglichen offenen (Online-) Kursangeboten sowie Workshops und Retreats ist nur mit Einreichung des vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldeformulars inkl. der Anerkennung der Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung/Hinweise auf Datenschutz möglich.

Bitte lasse mir das vollständig ausgefüllte 4-seitige Anmeldeformular nur auf folgenden Wegen zukommen: persönlich, schicke es per Post oder werfe es einfach in den Briefkasten (Holzweg 24).

Das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular ist rechtzeitig **VOR** Beginn des ersten (Online-)Kurstermins deines gebuchten Kurs(Online)TICKETS bzw. **VOR** Beginn des Präventionskurses, Workshops oder Retreats einzureichen.

Ein Einstieg in das offene (Online-)Kursangebot ist grundsätzlich jederzeit (nach Anmeldung und Absprache) möglich, d.h. es bestehen keine festen Starttermine.

Die Kursleitung ist über gesundheitliche/körperliche Beschwerden/Einschränkungen umgehend zu informieren. Bereits bezahlte Kurs(Online)TICKETS/Workshops/Retreats können nur in ganz besonderen Ausnahmefällen nach individueller persönlicher Absprache (anteilig) erstattet bzw. gutgeschrieben werden. Das (Online-)Kursangebot läuft bis auf unbestimmte Zeit hybrid (d.h. Live vor Ort und parallel Online) weiter (Änderungen/Anpassungen - auch kurzfristig - vorbehalten!).

Wichtige Hinweise insbesondere zur Teilnahme an meinem Online-Kursangebot:

Mit der Anmeldung/Buchung und der Teilnahme der einzelnen Online-Kursangebote bestätigt der Kursteilnehmer (und alle weiteren Personen in den Räumen des Kursteilnehmers bestätigen ebenfalls):

- die Einwilligung zur Live-Übertragung (Live Streaming) von Ton- und Videodaten aus seinen privaten Räumen in die Online-Kursgruppen (der Teilnehmer kann freiwillig mit oder ohne Video betreten und selbst entscheiden ob er von anderen gesehen werden möchte oder nicht). Dies dient der Feststellung der Identität, Berechtigung zur Teilnahme und um ggf. Korrektur- und Rückkopplungsmöglichkeiten bei den angeleiteten Übungen durch die Kursleiterin gewährleisten zu können.
- dass keine Video- und/oder Tonmittschritte/-aufnahmen durchgeführt oder gespeichert werden dürfen (dies gilt auch für den Veranstalter)
- keine gesundheitlichen Bedenken zur Teilnahme an meinen Online-Kursangeboten bestehen und dies im Zweifelsfall durch einen Arzt überprüft und bestätigt wurde. Gesundheitliche Beschwerden/Einschränkungen sind der Kursleitung im Vorfeld persönlich mitzuteilen.
- die Anerkennung der Datenschutzhinweise/Datenschutzrichtlinien des Videokonferenzanbieters (Webex Communications Deutschland GmbH, Sitz der Gesellschaft: Hansaallee 249, c/o Cisco Systems GmbH, 40549 Düsseldorf).

Mein Online-Kursangebot biete ich via Livestreaming über die Anwendung, das Videokonferenz-Tool "Cisco Webex Meetings" an. Die Hinweise zu den Datenschutzrichtlinien unter folgendem Link:
https://www.cisco.com/c/de_de/about/legal/privacy-full.html habe ich sorgfältig gelesen und zur Kenntnis genommen.

Nach Eingang deiner Anmeldung sende ich dir eine E-Mail mit den aktuellen Zugangsdaten (inkl. Meeting-Link, Meeting-Kennnr. und Passwort) ggf. mit einer kleinen Beschreibung/Anleitung zu, um via Cisco Webex Meetings an meinem Online-Kursangebot teilzunehmen.

Gesundheitszustand allgemein.

Falls du dir im Hinblick auf deinen Gesundheitszustand unsicher bist, solltest du **VOR** der Teilnahme an einem (Online-) Kursangebot/Workshop/Retreat unbedingt einen Arzt aufsuchen und dich beraten lassen, um mögliche Gesundheitsrisiken auszuschließen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich "sport-/kurgesund" bin und gesundheitlich am (Online-)Kursangebot/ Workshop/Retreat teilnehmen kann. Ich bin mir bewusst dass - ggf. nach ärztlicher Beratung - jegliche Teilnahme an offenen (Online-)Kursen/Präventionskursen/Workshops/Retreats auf eigene Verantwortung/auf eigene Gefahr erfolgt.

Bitte beachte, dass vor Beginn eines (Online-)Kursangebotes/Präventionskurses/Workshops/Retreats und vor allem auch während und nach der Teilnahme keine ernsthaften Schmerzen oder Beschwerden auftreten sollten. In diesem Fall ist die Kursleitung umgehend darauf hinzuweisen und ggf. schnellstmöglichst ein Arzt aufzusuchen.

Ich bestätige mit dieser verbindlichen Anmeldung und mit meiner Unterschrift, dass ich die Teilnahmebedingungen und alle wichtigen Hinweise sorgfältig zur Kenntnis genommen habe und damit ausdrücklich einverstanden bin.

JA, ich habe die Hinweise zum Datenschutz (auf Seite 3 und 4, im Anhang dieser Anmeldung) und auf der Webseite (siehe: [> Datenschutzerklärung](http://www.solarplexus.de)) sorgfältig zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden. Für Online-Kurse nutzt solarplexus - for body & mind Vera Heimann „Cisco Webex Meetings“ - **mit Anmeldung und Unterschrift erkläre ich mich mit der Nutzung von „Cisco Webex Meetings“ ausdrücklich einverstanden.**

Ohne dein freiwilliges Einverständnis ist die Teilnahme an meinem (Online-)Kursangebot leider nicht möglich.

Ort, Datum: Unterschrift:

Hinweise zum Datenschutz



1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DIE DATENVERARBEITUNG

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist:

solarplexus – for body & mind

Vera Heimann

Holzweg 24, 46509 Xanten

Fon: 0177 - 5 81 63 73

E-Mail: info@solarplexus.de

2. ZWECK DER DATENVERARBEITUNG

Die Datenverarbeitung erfolgt aufgrund gesetzlicher Vorgaben und um die damit verbundenen Pflichten zu erfüllen. Hierzu verarbeite ich deine personenbezogenen Daten wie Name, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse sowie allgemeine Angaben zu deinem Gesundheitszustand. Die Erhebung von allgemeinen Gesundheitsdaten ist Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kurs-/Bewegungsangebot, eines Personal Training oder der Anwendung einer Wellnessmassage in meinem Studio. Diese notwendigen Informationen benötige ich sowohl zur Abklärung der Teilnahmefähigkeit (ob du „sport-/kursgesund“ bist) als auch um Kunden und Teilnehmer adäquat anleiten, trainieren, coachen, betreuen, behandeln und begleiten zu können im Hinblick auf eventuelle gesundheitlichen Risiken bzw. körperliche Einschränkungen/Beschwerden. Diese allgemeinen Gesundheitsdaten benötige ich zudem zur Beurteilung um Kunden/Kursteilnehmer ggf. im Zweifelsfall (bei gesundheitlichen Bedenken) vor Beginn eines Kurses/Bewegungsangebotes, eines Coachings & Personal Trainings oder vor der Anwendung einer Wellnessmassage zur Abklärung und Absicherung zum Arzt zu schicken.

Deine personenbezogenen Daten wie Name, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse werden zudem zum Zwecke der Kontakt-pflege, Information/Kommunikation mit mir und meinem Studio verarbeitet (z.B. Ausfüllen von Anmeldeformularen, das Anlegen und Pflegen von Teilnehmerlisten und Teilnahmebescheinigungen, Haftungsausschluss-/Einwilligungserklärungen, Kurs-/Termin-zusagen oder -absagen, Übermittlung von Informationen bezüglich deines gebuchten Kurses/Workshops/Personal Trainings/deiner gebuchten Wellnessmassage sowie wichtige Informationen, Angebote und Neuigkeiten in Verbindung mit meinem Studio.) Werden die notwendigen Informationen nicht bereitgestellt, kann eine sorgfältige Behandlung im Rahmen einer Wellnessmassage oder die Betreuung, Begleitung und Anleitung während eines Kurs-/Workshop-Angebotes oder Personal Trainings nicht erfolgen.

Für Online Kurse nutze ich „Cisco Webex“ (siehe: www.solarplexus.de > Datenschutzerklärung)- mit Anmeldung & Unterschrift erklärst du dich mit der Nutzung von „Cisco Webex“ ausdrücklich einverstanden.

3. EMPFÄNGER DEINER DATEN

Ich übermittele deine personenbezogenen Daten nur dann an Dritte, wenn dies gesetzlich erlaubt ist oder du eingewilligt hast. Empfänger deiner personenbezogenen Daten kann der Steuerberater/das Buchhaltungsbüro sein. Die Übermittlung erfolgt nur zum Zwecke der Abrechnung/Buchhaltung der von dir wahrgenommenen Angebote (Kurse, Workshops) und der bei dir erbrachten Leistungen (z.B. Wellnessmassage, Personal Training).

4. SPEICHERUNG DEINER DATEN

Ich bewahre deine personenbezogenen Daten nur solange auf, wie dies für die Durchführung von Kurs-/Bewegungs-/Workshop-Angeboten, eines Personal Trainings oder von Wellnessmassage-Behandlungen erforderlich ist und so lange die Kommunikation rundum dieser Angebote notwendig ist. Aufgrund diverser rechtlicher, oder vertraglicher Vorgaben bin ich dazu verpflichtet, diese Daten mindestens 4 Jahre, bzw. maximal 10 Jahre nach Abschluss des Angebotes/des Termines/der Behandlung aufzubewahren.

5. DEINE RECHTE

Du hast das Recht, über die dich betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Auch kannst du die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen. Darüber hinaus steht dir unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Löschung von Daten, das Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu. Die Verarbeitung deiner Daten erfolgt auf Basis von gesetzlichen Regelungen. Nur in Ausnahmefällen benötigen wir dein Einverständnis. In diesen Fällen hast du das Recht, die Einwilligung für die zukünftige Verarbeitung zu widerrufen. Du hast ferner das Recht, dich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde für den Datenschutz zu beschweren, wenn du der Ansicht bist, dass die Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt.

6. RECHTLICHE GRUNDLAGEN

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung deiner Daten ist Artikel 9 Absatz 2 lit. h) DSGVO in Verbindung mit Paragraf 13 Absatz 2 Nr. 7 Bundesdatenschutzgesetz. Solltest du Fragen haben, kannst du dich gern an mich wenden.

Hinweise zum Datenschutz - Webmeetings mit Cisco Webex

solarplexus - for body & mind Vera Heimann verarbeitet personenbezogene Daten im Zusammenhang mit der Durchführung von Telefonkonferenzen, Online-Meetings, Videokonferenzen und/oder Online-Seminaren (nachfolgend: Webmeetings) unter Einsatz von "Cisco Webex". Mit diesem Datenschutzhinweis möchte ich dich gemäß Art. 13 DSGVO über die Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten im Rahmen von Webmeetings informieren.

1. Name und Kontaktdaten des für die Datenverarbeitung Verantwortlichen

solarplexus - for body & mind Vera Heimann

Holzweg 24, 46509 Xanten

Mobil: 0177 - 5 81 63 73, E-Mail: info@solarplexus.de

Soweit du die Internetseite von "Cisco Webex" aufrufst, ist der Anbieter für die Datenverarbeitung verantwortlich. Ein Aufruf der Internetseite ist für die Nutzung von "Cisco Webex" jedoch nur erforderlich, um sich die Software für die Nutzung des Dienstes herunterzuladen. Du kannst auch die "Cisco Webex"-App nutzen.

2. Umfang der Verarbeitung

Bei der Nutzung von "Cisco Webex" werden verschiedene Arten personenbezogener Daten verarbeitet. Der Umfang der Datenverarbeitung hängt dabei auch davon ab, welche Angaben du vor bzw. bei der Teilnahme an einem Webmeeting machst und welche Einstellungen du vornimmst. Folgende personenbezogene Daten sind Gegenstand der Verarbeitung:

- Angaben zum Benutzer: Name, Vorname, universitäre E-Mail-Adresse
- Meeting-Metadaten: Thema, Beschreibung (optional), Teilnehmer-IP-Adressen, Geräte-/Hardware-Informationen
- Bei Aufzeichnungen: MP4-Datei aller Video-, Audio- und Präsentationsaufnahmen, M4A-Datei aller Audioaufnahmen, Textdatei des Online-Meeting-Chats.
- Bei Einwahl mit dem Telefon: Angabe zur eingehenden und ausgehenden Rufnummer, Ländername, Start- und Endzeit.
- Ggf. können weitere Verbindungsdaten wie z.B. die IP-Adresse des Geräts gespeichert werden.
- Text-, Audio- und Videodaten: Du hast ggf. die Möglichkeit, in einem Webmeeting die Chat-, Fragen- oder Umfragefunktionen zu nutzen. Insoweit werden die von dir gemachten Texteingaben verarbeitet, um diese im Webmeeting anzuzeigen und ggf. aufzuzeichnen. Um die Anzeige von Video und die Wiedergabe von Audio zu ermöglichen, werden entsprechend während der Dauer des Meetings die Daten vom Mikrofon deines Endgeräts sowie von einer etwaigen Videokamera des Endgeräts verarbeitet. Du kannst die Kamera oder das Mikrofon jederzeit selbst über die Cisco Webex-Applikationen abschalten bzw. stumm stellen. Die Voreinstellungen werden von Seiten **solarplexus - for body & mind Vera Heimann** so getroffen, dass keine Text-, Audio- und Videodaten von dir verarbeitet werden, ohne dass du selbst diese Verarbeitung veranlasst.

3. Zwecke und Rechtsgrundlage der Verarbeitung

Bitte beachte: nach den von **solarplexus - for body & mind Vera Heimann** getroffenen Voreinstellungen werden grundsätzlich nur die personenbezogenen Text-, Audio- und Videodaten des Trainers/Kursleiters in einem Webmeeting verarbeitet. Ausnahmsweise werden auch die personenbezogenen Text-, Audio- und Videodaten von dir als TeilnehmerIn erhoben und ggf. gespeichert, wenn du dich selbst durch Auslösen der entsprechenden Funktionen per Chat- oder Video in das Webmeeting einbringst. Die Rechtsgrundlage ist insoweit deine Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a) DSGVO, die du durch das Betätigen der entsprechenden Funktionen in "Cisco Webex" konkludent erklärst. Möchte eine/ein Lehrende/r (TrainerIn/KursleiterIn) ein Webmeeting aufzeichnen, wirst du gesondert um deine diesbezügliche Einwilligung gebeten. Verweigerst du diese, kann dies zur Folge haben, dass du an dem Webmeeting nicht teilnehmen kannst. Du haben aber in jedem Fall die Möglichkeit, die Aufzeichnung später anzusehen, so dass aus der Nicht-Erteilung keinerlei Nachteile für dich entstehen. Deine Einwilligung kannst du jederzeit gegenüber **solarplexus - for body & mind Vera Heimann** widerrufen.

4. Empfänger der Daten

Personenbezogene Daten, die im Zusammenhang mit der Teilnahme an Webmeetings verarbeitet werden, werden grundsätzlich nicht an Dritte weitergegeben, sofern sie nicht gerade zur Weitergabe bestimmt sind. Der Anbieter von "Cisco Webex" erhält notwendigerweise Kenntnis von den o.g. Daten, soweit dies im Rahmen des Auftragsverarbeitungsvertrages mit "Cisco Webex" vorgesehen ist.

5. Datenverarbeitung außerhalb der Europäischen Union

"Cisco Webex" ist ein Service der Cisco Systems, Inc., die ihren Sitz in den USA hat. Eine Verarbeitung der personenbezogenen Daten findet gleichwohl nur in Bezug auf die Vertragsdaten in einem Drittland statt. Die weiteren personenbezogenen Daten, insbesondere die der Meeting-TeilnehmerInnen werden ausschließlich auf Servern in der EU verarbeitet.

6. Speicherdauer

Die dich betreffenden personenbezogenen Daten werden bis zum Wegfall des Zwecks der Datenverarbeitung oder nach Ablauf gesetzlicher oder behördlicher Aufbewahrungspflichten gespeichert.

7. Rechte der betroffenen Personen

Nach der DSGVO steht dir unter den im Gesetz genannten Voraussetzungen folgende Rechte zu:
Auskunftsrecht (Art. 15 DSGVO), Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Recht auf Löschung (Art. 17 DSGVO), Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO), Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO), Widerspruchsrecht (Art. 21 DSGVO).

Zudem hast du das Recht der Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO).