



TuS Eversten Laufkurs 2017

„Laufend fit im Winter“

Kurs 2 für leicht Fortgeschrittene,
insgesamt 16-mal, 2-mal die Woche,

64 Euro Kursgebühr. Der Kurs ist auf 18 Teilnehmer/innen begrenzt.

Termine: Montag **und** Donnerstag 18 bis 19 Uhr

Beginn: 02. Jan. 2017

Ende: 23. Feb. 2017

Treffpunkt: Finnenlaufbahn, Sportpark Eversten, Vereinshalle, Tegelkamp 32

Kursleitung: **Christian Brendel** und Unterstützung Lauftreff

*Leicht Fortgeschrittene sind Läuferinnen und Läufer, die schon mal 30 Minuten ununterbrochen laufen können. **Das Ziel wäre, eine Stunde ruhig und langsam laufen zu können.** Die Länge der Strecke ist noch nicht ganz so entscheidend, denn die Ausdauer beim Laufen soll gemeinsam in der Gruppe trainiert werden. Kursinhalte sind Übungen aus dem Lauf-ABC, Verbesserung des Laufstils und läuferspezifischen Kräftigungsübungen. Ein weiteres Ziel wäre es, an einem Volkslauf teilzunehmen.*

Die Kurse finden nur ab 8 zahlende Teilnehmer statt. Vereinsmitglieder des TuS Eversten bezahlen die Hälfte. Für Mitglieder des Lauftreffs Eversten ist der Kurs kostenlos.

Info direkt: Christian.Brendel@t-online.de 0441-5098489
Rolf.Stamereilers@ewetel.net 0441-505865
oder www.lauftreff-eversten.de

Zur Anmeldung, bitte die aufgefüllte Anmeldevorlagen mailen oder per Post zuschicken.



Turn- und Sportfreunde Eversten von 1894 e.V. Anmeldung für einen Laufkurs und Lastschriftermächtigung

Hiermit melde ich mich an. Die Kursgebühr wird per Lastschrift im Voraus erhoben. Zutreffendes bitte ankreuzen.
Bitte in Blockschrift ausfüllen.

Kurs 2 **64,00 Euro** Ich bin Vereinsmitglied im Hauptverein **und zahle nur 32,00 Euro**

Ich bin Mitglied im Lauftreff Eversten und zahle die Jahreskursgebühr von 40 Euro.

Name: _____ Vorname: _____ männlich weiblich

Geburtsdatum: _____ Straße und Nr.: _____

PLZ und Wohnort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____ Email: _____

Mit der Weitergabe meiner oben angegebenen Kontaktdaten an Lauftreffmitglieder bin ich einverstanden / nicht einverstanden.
Unzutreffendes bitte streichen.

(Ort & Datum mit Unterschrift)

Bei Minderjährigen bitte die Unterschrift des gesetzlichen Vertreters:

SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: TuS Eversten von 1894 e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Tegelkamp 32, 26131 Oldenburg
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE73000000005010000133406509
Bankverbindung: IBAN DE 762805010000133406509
BIC BRLADE21LZO

Ich ermächtige /Wir ermächtigen den TuS Eversten e.V., Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein /weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom TuS Eversten e.V. auf mein/ unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Zahlungsart: **einmalige Zahlung**, Kontoinhaber: _____

IBAN: _____ BIC: _____

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

(Ort & Datum mit Unterschrift des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin)

Die Kursgebühr wird im Lastschriftverfahren erhoben. Bitte dieses Anmeldeformular herunterladen, ausdrucken, ausfüllen und unterschrieben an die nachfolgenden Adressen per Email oder per Post! Die Kursgebühr wird im Lastschriftverfahren erhoben und am 16.01.2017 eingezogen.

Anmeldemöglichkeiten:

**per Mail an Christian.Brendel@t-online.de oder Rolf.Stamereilers@ewetel.net
per Post an: Rolf Stamereilers, Wilhelm Busch Str. 16, 26131 Oldenburg**