



TuS Eversten Laufkurse 2019

»Laufend fit für den Brunnenlauf«

Kurs 1 für leicht Fortgeschrittene, insgesamt 16-mal, 2-mal die Woche,
64 Euro Kursgebühr.

Termine: jeden Dienstag **und** Donnerstag, 18 bis 19 Uhr
Beginn: **08. Januar** 2019
Ende: **26. Februar** 2019

Treffpunkt: Finnenlaufbahn, Sportpark Eversten, Vereinshalle,
Tegelkamp 32

Kursleitung: **Agnes Reiher, Christian Brendel**

mit Unterstützung der Lauftreffmitglieder des TuS Eversten

*Leicht Fortgeschrittene sind Läuferinnen und Läufer, die schon mal 30 Minuten ununterbrochen laufen können. **Ein 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 Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen.*

Anmeldeformular siehe Seite 2

Dieser Kurs ist auch gedacht als Vorbereitung für den Brunnenlauf im Eversten Holz am 2. Juni 2019. Wir empfehlen nach diesem Kurs oder wer den Kurs als zu leicht empfindet, unseren Lauftreff jeden Montag, 19 Uhr, Tegelkamp 32. Hier laufen wir den 8km langen Dauerlauf in einer Stunde – regelmäßig das ganze Jahr über.

Reicht es immer noch nicht, dann gibt es mehr Infos zu unseren Lauftrainingszeiten unter www.lauftreff-eversten.de

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

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



TuS Eversten Laufkurse 2019

»Laufend fit für den Brunnenlauf«

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. Bitte dieses Anmeldeformular herunterladen, ausdrucken, ausfüllen und unterschrieben an die unten angebenen Adressen per Email oder per Post senden. Zutreffendes bitte ankreuzen. Bitte in Blockschrift ausfüllen.

64,00 Euro Ich bin Vereinsmitglied und/ oder Mitglied im Lauftreff Eversten und zahle nur **32,00 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 SLZODE22

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. **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 1.2.2019 eingezogen.**

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

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