



## Neue Laufkurse im Herbst für Einsteiger

---

### **Kurs 1 Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse, insgesamt 16-mal, 2-mal die Woche,**

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

Termine: Montag 18 bis 19 Uhr, Beginn: 31. Aug. 2015, Ende: 19. Okt. 2015

Donnerstag 19 bis 20 Uhr, Beginn: 03. Sept. 2015, Ende: 22. Okt. 2015

Treffpunkt: Finnenlaufbahn, Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32

Kursleitung: **Christian Brendel** und Unterstützung Lauftreff

*Das Laufen ist eine gesunde und natürliche Bewegung. Es ist unabhängig von Zeit und Raum und kann in jedem Alter angefangen werden. In diesem Kurs werden Ungeübte an das Joggen herangeführt. Wir starten mit Gehen und Laufen im Wechsel und von Trainingstag zu Trainingstag wird der zeitliche Anteil des langsamen Laufens größer. Das Ziel wäre, 30 Minuten ununterbrochen laufen zu können. Kursinhalte sind auch Übungen aus dem Lauf-ABC, Laufstilschulung sowie läuferspezifische Kräftigungsübungen.*

### **Was kommt danach?**

*Nun, die 30 Minuten sollten regelmäßig wiederholt werden. Gleich im Anschluss bieten wir bei genügender Beteiligung einen **Kurs 2 (Ende Oktober bis Dezember 2015) für leicht Fortgeschrittene** an. Hier ist es das Ziel, bis zu einer Stunde ununterbrochen laufen zu können. Interessant könnte dieser Kurs auch für Läuferinnen und Läufer sein, die eine lange Zeit kein Lauftraining absolviert haben und wieder einsteigen möchten.*

- Laufschuhkauf bei Laufrusch mit 20 % Rabatt  
Samstag, den 19.09.2015 exklusiv für Kursteilnehmer und  
Lauftreffmitglieder des Lauftreff TuS Eversten



- Jeder Kursteilnehmer/in der bis zum Schluss mitmacht erhält eine **TuS Eversten Warnweste**.
- 

Die Kurse finden nur ab 8 zahlende Teilnehmer statt. Vereinsmitglieder des TuS Eversten bezahlen die Hälfte.

Anmeldung siehe Seite 2.

**Info direkt: [Christian.Brendel@t-online.de](mailto:Christian.Brendel@t-online.de) 0441-5098489**  
**[Rolf.Stamereilers@ewetel.net](mailto:Rolf.Stamereilers@ewetel.net) 0441-505865**

oder [www.Lauftreff-eversten.de](http://www.Lauftreff-eversten.de)

**Anmeldemöglichkeiten: Die ausgefüllte Anmeldung**  
**per Mail an [Christian@t-online.de](mailto:Christian@t-online.de) oder [Rolf.Stamereilers@ewetel.net](mailto:Rolf.Stamereilers@ewetel.net)**  
**per Post an: Rolf Stamereilers, Wilhelm Busch Str. 16, 26131 Oldenburg**

# 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 1  64,00 Euro**

Ich bin Vereinsmitglied im Hauptverein und melde mich kostenlos an.

**Vereinsmitglied**

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 25. Sept. 2015 eingezogen.**

**Anmeldemöglichkeiten: Die ausgefüllte Anmeldung per Mail an [Christian@t-online.de](mailto:Christian@t-online.de) oder [Rolf.Stamereilers@ewetel.net](mailto:Rolf.Stamereilers@ewetel.net) per Post an: Rolf Stamereilers, Wilhelm Busch Str. 16, 26131 Oldenburg**