



# TUS Eversten Laufkurse 2016

## *Lauf dich fit zum Oldenburg Marathon*

---

**Kurs 1** für leicht Fortgeschrittene, die sich auf den Oldenburger Halbmarathon vorbereiten möchten, insgesamt 14-mal, 2-mal die Woche,

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

Termine: Montag 19 bis 20 Uhr, Beginn: 05. Sep. 2016, Ende: 12. Okt. 2016  
und

Donnerstag 19 bis 20 Uhr, Beginn: 08. Sept. 2015, Ende: 13. Okt. 2016

Treffpunkt: Finnenlaufbahn, Sportpark Eversten (Hundsmühler Höhe), Tegelkamp 32

Kursleitung: **Christian Brendel** und Unterstützung Lauftreff

Viele fangen mit viel Elan an und können dann die Motivation alleine nicht aufrechterhalten. Viel besser gelingt es in der Gruppe mit einem Trainer! Der gesundheitliche Gewinn wird spürbar. Das Ziel: Zum ersten Mal einen Halbmarathon zu laufen oder sich darauf vorzubereiten beim Oldenburg Marathon im Oktober zu verbessern.  
Voraussetzung: Man sollte eine Stunde locker laufen können.

---

**Kurs 2** Fortgeschrittenenkurs für Läufer/innen, die sich auf den Oldenburger Halbmarathon vorbereiten möchten 13-mal, 2-mal die Woche,

50 Euro Kursgebühr

Termine: 1. Tempotraining, Beginn 06. Sept. 2016, Ende 18. Okt. 2016

Treffpunkt **Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr Unisportplatz Wechloy**  
(Georg Dietrich übernimmt an 5 Dienstagen das Tempotraining) und

2. Dauerlauf durch die Hunteniederung, Beginn 10. Sept. 2015, Ende 15. Okt. 2016

Treffpunkt **Samstag 13:00 - 15:00 Uhr**, Vereinshalle, Tegelkamp 32

Kursleitung: **Rolf Stamereilers**, Georg Dietrich und Unterstützung Lauftreff

*Ziel: Bestzeit beim Oldenburger Halbmarathon 2016*

**Schwerpunkte** des Lauftrainings sind lange Läufe mit Endbeschleunigung.

(Es wird innerhalb des Lauftreffs trainiert)

*Voraussetzung: 10 km Wettkampfzeit >55 Minuten*

---

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

Info unter: [www.lauftreff-eversten.de](http://www.lauftreff-eversten.de)

**Die ausgefüllte Anmeldung (siehe Seite 2)**

per Mail an [christian.brendel@t-online.de](mailto:christian.brendel@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**    **54,00 Euro**

**Kurs 2**    **50,00 Euro**

Ich bin Vereinsmitglied im Hauptverein

**und zahle nur 27,00 Euro**

**und zahle nur 25,00 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: DE7322200000545444

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.

\_\_\_\_\_  
(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 26. Sept. 2016 eingezogen.**

### Anmeldemöglichkeiten:

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