



Laufkurs für leicht Fortgeschrittene im Herbst 2015

Kurs 2 Laufkurs für leicht Fortgeschrittene

8 Wochen, insgesamt 16-mal, 2-mal die Woche immer am Montag und Donnerstag

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

Termine: Montag 18 bis 19 Uhr, Beginn: 26. Okt. 2015, Ende: 14. Dez. 2015

Donnerstag 19 bis 20 Uhr, Beginn: 29. Okt. 2015, Ende: 17. Dez. 2015

Treffpunkt: Finnenlaufbahn, Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32

Kursleitung: **Christian Brendel, Agnes Reiher** + Unterstützung Lauftreff TuS Eversten

Was meinen wir mit „Leicht Fortgeschrittene“?

*Wir starten mit Gehen und Laufen im Wechsel und von Trainingstag zu Trainingstag wird der zeitliche Anteil des langsamen Laufens größer. Anfänger mit Vorkenntnissen, die schon mal **20 bis 30 Minuten** ununterbrochen laufen können sowie Läuferinnen und Läufer, die ihre Lauferfahrung haben, jedoch jetzt **wieder einsteigen** möchten, sind herzlich willkommen. Dabei ist die Streckenlänge noch nicht so wichtig. Das Ziel wäre, **60 Minuten ohne Pause** laufen zu können. Es kann gelingen, wenn das langsame Laufen regelmäßig eingeübt wird. Kursinhalte sind auch Trainingseinheiten aus dem Lauf-ABC, Laufstilschulung sowie läuferspezifische Kräftigungsübungen.*

Was kommt danach?

Nun, die 50 bis 60 Minuten sollten wiederholt werden, sicher regelmäßig. Und – wie heißt es so schön: „Nicht das Beginnen, sondern das Durchhalten wird belohnt!“ Dies kann gelingen, wenn das Laufen im sportlichen Alltag zur Selbstverständlichkeit wird. Alleine oder in der Gruppe laufen hat etwas für sich. Erfahrungen kann man mit anderen in der Gruppe teilen und erhält so Tipps und wird motiviert für das Lauftraining. Das eigene Tempo lässt sich besser kontrollieren. Wir vom Lauftreff TuS Eversten bieten viele Möglichkeiten des Laufens.

Die Kurse finden nur ab 8 zahlenden Teilnehmern statt. Vereinsmitglieder des TuS Eversten bezahlen die Hälfte.

Info direkt: christian.brendel@t-online.de 0441- 5098489
rolf.stamereilers@ewetel.net 0441- 505865

Info unter: www.lauftreff-eversten.de

Die ausgefüllte Anmeldung (siehe Seite 2)

per Mail an christian.brendel@t-online.de oder 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 und in Blockschrift ausfüllen.

Kurs 2 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. November 2015 eingezogen.

Die ausgefüllte Anmeldung bitte
per Email an christian.brendel@t-online.de oder rolf.stamereilers@ewetel.net
per Post an: Rolf Stamereilers, Wilhelm Busch Str. 16, 26131 Oldenburg