



## Lauf- und Bewegungskurs „In 7 Wochen fit zum Oldenburg Marathon“

### Kurs 1 **Laufen für Fortgeschrittene (Wettkampfzeit kleiner als 58 min auf 10km)** 24-mal, 68 Euro Kursgebühr, 3-mal die Woche, Beginn 02.09.2014, Ende 27.10.2014

Viele Läuferinnen und Läufer wollen schneller werden. Deshalb wird es Zeit, mehr Tempo in das Lauftraining zu bringen. Meistens reicht schon eine intensivere Trainingseinheit pro Woche. Lauftritt ade. Abwechslungsreiches Laufen ist die Grundlage, um die Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern. Dazu gehören das Lauf-ABC, Steigerungsläufe, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Fahrtspiele, Intervalle u.a. Eine höhere Laufgeschwindigkeit macht jedem Läufer Spaß. So kann ein dynamischer Laufschrift trainiert werden, um die 5 km, 10 km - oder Halbmarathonzeit beim Oldenburg Marathon im Oktober zu verbessern.

Termine: 1. Treffpunkt Dienstag 19:00 bis 20:30 Uhr: Unisportplatz Wechloy Tempotraining  
2. Treffpunkt Donnerstag 18:30 bis 20:00 Uhr: Vereinsheim Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32 Bergtraining auf dem Utkiek  
3. Treffpunkt Samstag 14:00 bis 15:30 Uhr: Vereinsheim Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32 Längerer Dauerlauf durch die Hunteniederung

Kursleitung: **Georg Diettrich**, Christian Brendel, Rolf Stamereilers + Unterstützung Lauftreff

1. Vortrag Samstag, 13.09.2014, 16:00 Uhr, **Georg Diettrich** mit dem Thema „Trainingssteuerung und Ernährung bis zum Oldenburg Marathon und die Erholung danach“

### Laufschuhkauf bei Laufrausch mit 20 % Rabatt

Samstag, den 20.09.2014 exklusiv für Kursteilnehmer und Lauftreffmitglieder des Lauftreff TuS Eversten



Ein **Testlauf** findet am Sonntag, 05.10.2014 ab 9:00 Uhr auf der 10km- bzw. Halbmarathon - Originalstrecke des Oldenburg Marathons statt.

Das T-Shirt mit dem Logo des Lauftreffs Eversten kann noch vor dem Oldenburg Marathon für einen Sonderpreis von 10 Euro erworben werden.

### Kurs 2 **Outdoor Fitness auf unserem Bewegungsparcours** 8-mal, 38 Euro Kursgebühr, 1-mal die Woche, Beginn 12.09.2014, Ende 31.10.2014

Für alle, egal welcher Fitnesszustand, die sich gerne draußen bewegen möchten bietet dieser Kurs funktionelle Kraft- und Stabilitätsübungen an den Geräten in unserem Parcours (ähnlich wie im Fitnessstudio). Nicht nur für Läuferinnen und Läufer eine gute Grundlage für mehr Fitness.

Termin: Freitag 17 bis 18:00 Uhr,

Treffpunkt: Bewegungsparcours Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32

Kursleitung: **Maik Holsten** und Unterstützung Lauftreff



Die Kurse finden nur ab 8 zahlende Teilnehmer statt. Vereinsmitglieder des TuS Eversten zahlen die Hälfte. Bei Dunkelheit werden die Termine eventuell vorgezogen. Die Termine der Vorträge könnten sich noch verschieben.



## Turn- und Sportfreunde Eversten von 1894 e.V. Anmeldung für einen Laufkurs/Fitnesskurs und Lastschrifttermächtigung

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

Kurs 1  68,00 Euro, Kurs 2  38,00 Euro

Ich bin Vereinsmitglied ...  
 und zahle nur 34,00 Euro  und zahle nur 19,00 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 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 01.10.2014 eingezogen.

### Die 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