



## **Laufkurs für Wiedereinsteiger, insgesamt 11 Termine, 2-mal die Woche**

Termine: jeden Montag **und** Donnerstag, 18 bis 19 Uhr  
Beginn: **Montag, 9. September 2024**  
Ende: **Donnerstag, 17. Oktober 2024**

Treffpunkt: Finnenlaufbahn, Sportpark Eversten, Tegelkamp 32  
(vor der alten Vereinshalle)

Kursleitung: **Dirk Spekker, Agnes Reiher, Frank Lehnhof, Theo Kröger**  
mit Unterstützung der Lauftreffmitglieder des TuS Eversten

*Wiedereinsteiger sind Läuferinnen und Läufer, die schon mal 20 Minuten ununterbrochen langsam laufen können. Ziel des Kurses ist, den Spaß am Laufsport zu fördern und bis zu einer 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 läuferspezifische Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen.*

Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit zur Vorbereitung auf den 5 oder 10 km Lauf beim Oldenburg Marathon am 20. Oktober 2024.

Mehr Infos zu unserem Lauftreff und Anmeldevorlage unter:  
[www.lauftreff-eversten.de](http://www.lauftreff-eversten.de).

**Kosten: 50 Euro**

Für Vereinsmitglieder und Lauftreffmitglieder, die schon länger im Lauftreff sind, ist der Kurs kostenlos.

Nähere Infos bei

Frank Lehnhof, Tel. 0174/2443953, E-Mail [flehnhof@gmx.de](mailto:flehnhof@gmx.de)

Anmeldung an: [info@tus-eversten.de](mailto:info@tus-eversten.de)

**Anmeldeformular siehe Seite 2**

# Turn- und Sportfreunde Eversten von 1894 e.V.

## Anmeldung zu einem Laufkurs

Vorname Name Geburtsdatum

PLZ Ort Straße/ Nr.

Tel. Mobil E- Mail

### Anmeldung

Mo/Do Laufkurs 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Tag

09.09.2024 nach 6 Wochen

Kursbeginn Kursende

Mitglieder Kostenfrei  
Nicht-Mitglieder 50,00 €  
Kursgebühr

### **SEPA-Lastschriftmandat (Gläubigermandat DE73ZZZ00000545400)**

Ich ermächtige den TuS Eversten e.V., von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom TuS Eversten e.V. auf meinem/ unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.**

**Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.**

**Laut Vorstandsbeschluss werden bei Überweisungen 5 € Verwaltungsgebühr erhoben.**

**Die Kursgebühren werden zum 20.09.2024 eingezogen.**

Name der Bank:

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber

Ort / Datum Unterschrift des Teilnehmers