



TUS Eversten Laufkurse 2015

„Laufend fit für den Brunnenlauf“

Kurs 2 Leicht Fortgeschrittene, insgesamt 16-mal, 2-mal die Woche, 64 Euro Kursgebühr.

Termine: Montag 18 bis 19 Uhr, Beginn: 23. März 2015, Ende: 11. Mai 2015 und
Donnerstag 19 bis 20 Uhr, Beginn: 26. März 2015, Ende: 14. Mai 2015

Treffpunkt: Finnenlaufbahn, Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32

Kursleitung: **Christian Brendel** und Unterstützung Lauftreff

In diesem Kurs 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. Kursinhalte sind auch Übungen aus dem Lauf-ABC, Laufstilschulung sowie läuferspezifische Kräftigungsübungen.

Der Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse (**Kurs 1**) wird demnächst wieder angeboten!

Kurs 3 Ambitionierte Läufer/innen, 16-mal, 2-mal die Woche, 64 Euro Kursgebühr

Termine: 1. Tempotraining, Beginn 14.04.15

Treffpunkt **Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr Unisportplatz Wechloy**
(Georg Diettrich übernimmt speziell das Tempotraining)
und

2. Bergtraining Utkiek und laufen durch die Hunteniederung, Beginn 16.04.15

Treffpunkt **Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr**, Vereinsheim Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32
(Rolf Stamereilers übernimmt speziell das Bergtraining)

Kursleitung: **Georg Diettrich** und **Rolf Stamereilers** + Unterstützung Lauftreff

Schwerpunkt des Lauftrainings liegt in der Leistungssteigerung über **10-km und Bestzeit beim Brunnenlauf!** ☺

Kurs 4 Fitness im Freien auf unserem Bewegungsparcours, 8-mal, 1-mal die Woche, 48 Euro Kursgebühr

Termin: Freitag 18 bis 19 Uhr, Beginn 17. April 2015, Ende 05. Juni 2015

Treffpunkt: Bewegungsparcours Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32

Kursleitung: **Maik Holsten**

Für alle, die Spaß an Sport im Freien haben! Für Läuferinnen und Läufer ist dies eine gute Ergänzung ihres Lauftrainings.

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

Info direkt: Christian.Brendel@t-online.de 0441-5098489

Rolf.Stamereilers@ewetel.net 0441-505865 oder www.Lauftreff-eversten.de

Anmeldemöglichkeiten:

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.

Bitte in Blockschrift ausfüllen: **Kurs 2** **64€** **Kurs 3** **64€** **Kurs 4** **48€**

Ich bin Vereinsmitglied im Hauptverein und zahle nur 32 € bzw. 24 €

Name: _____ Vorname: _____ o männlich o 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 4. Mai 2015 eingezogen.

Anmeldemöglichkeiten:
per Mail an Christian.Brendel@t-online.de oder Rolf.Stamereillers@ewetel.net
per Post an: Rolf Stamereillers, Wilhelm Busch Str. 16, 26131 Oldenburg