



Jogging & Walking ...?
Mit Vergnügen ...!

TuRa Elsen 1894/1911 e.V.

Laufkursus in Wewer

Beginn: Samstag, den 27. März 2010

Dauer: 12 Wochen (24 ÜE)



Start jeweils ab Parkplatz
Sportzentrum Wewer, Delbrücker Weg,
mittwochs um 19:00 Uhr & samstags um 14:00 Uhr.

Ab Samstag, den 27. März 2010 bietet der Lauftreff Elsen Wewer wieder einen Anfänger Laufkursus an. Der Kurs wird nach dem anerkannten *"Paderborner Modell"* des DLZ (Deutsches Lauftherapie Zentrum, Prof. Dr. Alexander Weber) durchgeführt. Mit dem stressfreien und schonendem Standardprogramm des Kurses über einen Zeitraum von 12 Wochen soll erreicht werden, dass alle Kursteilnehmer nach insgesamt 24 Übungseinheiten in der Lage sind, 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Gymnastikeinheiten (warm up und cool down) sind in den angegebenen Zeiten enthalten.

Die Laufeinheiten finden zu den allgemeinen Trainingszeiten des Lauftreffs mittwochs um 19:00 Uhr und samstags um 14:00 Uhr statt. Treffpunkt für die Kursteilnehmer ist jeweils 5 Minuten vor den angegebenen Trainingszeiten der Parkplatz am Sportzentrum, Delbrücker Weg. Der Kurs wird von Lauf- und Walkingtreff-Leitern bzw. Übungsleitern mit langjähriger Lauferfahrung geleitet. Ende des Kurses ist der 16. Juni 2010. Alle Teilnehmer/innen können sich nach dem Kurs weiterhin den unterschiedlichen Leistungsgruppen des Lauftreffs kostenfrei und ohne eine Vereinsbindung anschließen. Zu einem Infoabend vor dem Start des Kurses wird telef. eingeladen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Kursteilnehmer eine Lauf-Urkunde und ein T-Shirt mit Aufdruck vom Kurs.

Es wird eine Kursgebühr in Höhe von **25.- €** erhoben, die mit der Anmeldung zu entrichten ist.

Eine Teilnahme ist nur durch Einsendung oder Abgabe dieses Anmeldeformulars und Überweisung der Kursgebühr möglich !

Weitere Info's zum Kurs gibt's bei:

Anne Ahlemeyer

Tel.: 05251 / 91232

Elisabeth Grunwald

Tel.: 05251 / 875 904

**Wir bitten um Einzahlung der Kursgebühr auf das Konto des Lauftreffs:
Volksbank Elsen-Wewer-Borchen, Konto Nr. 925 1272 310, BkIz. 472 602 34
Stichwort: *Laufkurs***

Anmeldung zum Laufkurs

Name:	
Vorname:	
Anschrift:	
Wohnort:	
Alter:	
Tel. 	

Wir bitten um Beantwortung der folgenden Fragen !

Ich habe schon einmal an einem Laufkursus teilgenommen.	
Ich laufe bereits gelegentlich.	
Wenn ja, wieviele Minuten laufen Sie ohne Gehpause ?	
Ich bin Lauf – Anfänger / Anfängerin !	
Ich übe <u>gelegentlich</u> andere Sportarten aus.	
Wenn ja, welche Sportart ?	
Ich übe <u>regelmäßig</u> andere Sportarten aus.	
Wenn ja, welche Sportart ?	

Für etwaige Unfälle während des Trainings gilt zunächst jeweils die eigene gesetzliche Krankenversicherung. Teilnehmer am Kursus sind durch eine Nichtmitglieder-Versicherung der TuRa Elsen über die Sporthilfe e.V. NRW zusätzlich versichert.

Personen über 35 Jahre: Ich habe meinen Hausarzt über mein sportliches Vorhaben im Rahmen eines Arztbesuches informiert. Einer Teilnahme steht aus ärztlicher Sicht nichts im Weg, ich bin gesundheitlich in der Lage an dem Laufkurs teilzunehmen. Meine o.a. persönlichen Daten können zu statistischen Zwecken vom Lauftreff Elsen-Wewer verwendet werden.

Datum:

Unterschrift

Das Anmeldeformular bitte an die folgende Anschrift absenden:

Lauftreff Elsen-Wewer
Anne Ahlemeyer
Weikenweg 11
33106 Paderborn

Wir bitten um Einzahlung der Kursgebühr auf das Konto des Lauftreffs:
Volksbank Elsen-Wewer-Borchen, Konto Nr. 925 1272 310, BkIz. 472 602 34
Stichwort: Laufkurs