

Lauftreff Laufen mit Freude & Freunden

DLV Lauftreff seit 1979

TSV Wewer/Abt. Leichtathletik-Lauftreff



Laufkurs in Wewer

Beginn: Samstag, den 07. April 2018

Dauer: 12 Wochen (24 ÜE)



Start des Laufkurses jeweils ab Parkplatz

Sportzentrum Wewer, Delbrücker Weg,

mittwochs um 19:00 Uhr & samstags um 14:00 Uhr.



WEWER

Ein gutes Stück Paderborner Land

Ab Samstag, den 07. April 2018 bietet der Lauftreff Elsen Wewer wieder einen Anfänger Laufkurs an. Der Kurs wird nach dem anerkannten "Paderborner Modell" des DLZ (Deutsches Lauftherapie Zentrum) durchgeführt. Mit dem stressfreien und schonenden 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 von 19:00 - 20:00 Uhr u. samstags von 14:00 - 15:00 Uhr statt. Treffpunkt für die Kursteilnehmer ist der Parkplatz am Sportzentrum Delbrücker Weg in Wewer. Der Kurs wird von Lauf- und Walkingtreff-Leitern/Übungsleitern mit langjähriger Lauferfahrung geleitet. Ende des Kurses ist der 27. Juni 2018. Wir würden uns freuen, wenn sich die Teilnehmer nach dem Kurs weiterhin den unterschiedlichen Gruppen des Lauftreffs anschließen.

Ein **Infoabend** vor dem Start des Laufkurses ist am **Di. 03. April** um **19:00 Uhr** im Vereinsheim des TSV Wewer, Delbrücker Weg.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Kursteilnehmer auf der Sommerparty des Lauftreffs eine Lauf-Urkunde und ein Funktions-Shirt mit Aufdruck vom Kurs.

Es wird eine Kursgebühr in Höhe von **35.- €** erhoben, die mit der Anmeldung zu entrichten ist.

Meldeschluss : Eine Teilnahme ist nur durch Einsendung oder Abgabe dieses Anmeldeformulars **bis zum 28. März** und Überweisung der Kursgebühr möglich ! Die Teilnehmerzahl ist auf **max. 15 Personen** begrenzt ! Nachmeldung nur bei Ausfall eines Teilnehmers.

Weitere Info's zum Kurs gibt's bei:

Marion Böttcher Tel.: 05251 / 93291 (Lauftreff Leitung)

Johannes Spenner Tel.: 05251 / 9941

Elisabeth Grunwald Tel.: 05251 / 777 9940

Wir bitten um Einzahlung der Kursgebühr auf das Konto des Lauftreffs,
Volksbank Elsen-Wewer-Borchen, mit dem Stichwort: **Laufkurs**

Iban: DE37 4726 0234 8862 8328 05

Bic: GENODEM1EWB

Veranstalter und Ausrichter: TSV Wewer e.V. / Abt. Leichtathletik-Lauftreff

Fitness verbessern - Bewusster leben - Abnehmen
Leichtes Training in der Gruppe in schöner Umgebung

Wir machen Sie fit !

- 👍 Unser Lauftreff ist vom Deutschen Leichtathletik Verband mit „sehr gut“ zertifiziert.
- 👍 Wir bieten seit 1979 jährlich Laufkurse an.
- 👍 Unsere Übungsleiter & Betreuer nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil und verfügen auch über Erfahrungen im Wettkampfsport.
- 👍 Wir bieten persönliche Betreuung während des Laufkurses.
- 👍 Schonendes Lauftraining mit dem Programm des DLZ
- 👍 Mehr Wohlbefinden im Alltag durch das Lauftraining.
- 👍 Geringe Belastung durch moderates Ausdauertraining.
- 👍 Regelmäßige Belastungskontrollen während des Trainings.
- 👍 Laufstiltraining / Technik in der Praxis.
- 👍 Tipps zum Lauftraining, Ernährung, Sportkleidung, Trainingssteuerung & mehr auf unserem Infoabend.
- 👍 Abschluss auf der Sommerparty mit Urkunde.
- 👍 Nach dem Kurs Möglichkeit zur Fortsetzung des Lauftrainings in einer unserer Laufgruppen.

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 ?	

Kursanmeldung / Veranstaltung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs / Veranstaltung des Lauftreffs an:

Bezeichnung / Kurs: **Laufkursus**

Datum: 07. April 2018 bis 27. Juni 2018 Uhrzeiten: Mi. 19 Uhr / Sa. 14 Uhr

Kursort: ab Parkplatz Sportzentrum Wewer Gebühr: **35.- €**

Familienname _____

Vorname _____

Geb. Datum _____

Straße, Hnr. _____

Plz., Wohnort _____

Tel. _____

E-Mail _____

Krankenkasse _____

Ich bin Mitglied im Sportverein ja _____ nein _____

Datum: _____ Unterschrift _____

Das Anmeldeformular vor Beginn des Kurses / Veranstaltung absenden an:
Lauftreff Elsen-Wewer, Marion Böttcher, Alter Hellweg 75, 33106 Paderborn

Versicherung: Für Unfälle während des Trainings gilt zunächst die eigene gesetzliche Krankenversicherung. Für Kurse besteht zusätzlicher Versicherungsschutz über eine Nichtmitgliederversicherung des TSV Wewer bei der Sporthilfe e.V. NRW / ARAG.

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine Daten entsprechend des Datenschutzgesetzes von 2003 und der EU-DSGVO (EU-Datenschutzgrundverordnung, Mai 2018) durch den TSV Wewer verwendet werden. Meine Zustimmung zur Datenspeicherung- und Bearbeitung kann ich jederzeit widerrufen.

Datum: _____ Unterschrift _____

Informationen zum Lauftreff unter: www.lt-elsen-wewer.de

Veranstalter und Ausrichter: TSV Wewer e.V., Abteilung Leichtathletik-Lauftreff