



Lauftreff „running & more“ Anfängerlaufkurs 2018

Bereits zum achten Mal richtet der TSV Dieringhausen einen Anfängerlaufkurs aus. Kursziel ist es, Anfänger behutsam an den Laufsport heranzuführen oder Wiedereinsteigern den Start zu erleichtern.

- ⤴ **Kursbeginn:** Mittwoch, 11.04.2018 um 18.00 Uhr, danach immer mittwochs um 18 Uhr
- ⤴ **Kursende:** 10.07.2018 mit traditionellem 7,5 Km Abschlusslauf auf „Der Bremig“
- ⤴ **Treffpunkt:** Sportplatz Dieringhausen , Zum Sportplatz 27d, 51645 Gummersbach

Eine regelmäßige - d.h. wöchentliche Teilnahme ist erforderlich, da der Trainingsumfang langsam gesteigert wird, so dass jeder Läufer nach ca. 12 Wochen in der Lage ist, ca. 45-60 Minuten in gleichmäßigem Tempo ohne Pause durchlaufen zu können. Steigen Läufer später ein, müssen sie sich an die momentane Trainingsform anpassen.

Als Grundausrüstung sind geeignete Laufschuhe empfehlenswert. Auch eine Regenjacke ist von Vorteil, denn wir starten bei jedem Wetter. Gute Laune ist selbstverständlich!

Die Kursgebühr beträgt 36 Euro. Bei einem späteren Eintritt in den Lauftreff „running & more“, wird die Kursgebühr mit dem ersten Jahresbeitrag (aktuell 36 Euro) verrechnet. Kündigungsfristen gibt es innerhalb des Lauftreffs nicht. Die Mitgliedschaft kann mit sofortiger Wirkung beendet werden. Die evtl. bereits eingezogenen Beiträge werden jedoch nicht erstattet. Der Beitrag wird jährlich im Voraus erhoben.

Für Mitglieder des TSV Dieringhausen entfällt die Kursgebühr!

Durch Entrichten der Kursgebühr, besteht zudem vollständiger Versicherungsschutz über den TSV Dieringhausen.

Nun steht einem gelungenen Start im Anfängerlauftreff nichts mehr im Wege. Das Lauftraining wird von Klaus Walter Misere sowie dem Laufinstructor Eckhard Hauer angeleitet – weitere Helfer stehen für eine optimale Vorbereitung und Begleitung der Laufgruppe bereit. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Sollten Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns an oder/und besuche uns im Internet unter www.runningandmore.de

Für die verbindliche Anmeldung zum Anfängerkurs 2018, ist das separaten Anmeldeformular auszufüllen. Die Kursgebühr ist im Voraus bei Anmeldung zu entrichten. Wir bitten um Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto: Konto-Nr.:111460019 bei der Volksbank Oberberg eG (BLZ 38462135) mit Betreff: „Kursgebühr Anfängerkurs 2018“ sowie dem „Teilnehmernamen“

Ansprechpartner:

Klaus Walter Misere
Tel.: 01712825479
Mail: klauswaltermisere@runningandmore.de