



Von 0 auf 5 und mehr

Ein Vorbereitungsprogramm für
Laufanfänger und
Wiedereinsteiger in den Laufsport



Anmeldung Kurs 2018 „Von 0 auf 5“ mit dem OTV
für Neueinsteiger – Wiedereinsteiger – Jedermann

Anmeldung zum Kurs: Laufen _____ Nordic Walking _____ bitte ankreuzen

Vorname / Nachname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Geboren am: _____

Fon / Handy: _____

Mail: _____

OTV Mitglied:

ja

nein

Datum / Unterschrift OTV

Kursgebühren:

30 Euro / bezahlt am

T-Shirt:

Größe angeben

Teilnahme am

ja

nein

OTV Mailauf

Sportgesundheit:

ja

nein

Die Sportgesundheit wurde vom Arzt bestätigt

Haftung:

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an derartigen Aktivitäten erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr und Verantwortung des Teilnehmers.
Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfall, Diebstahl oder sonstigen Vorkommnissen.

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____



Weitere Infos

Wir erheben eine Kursgebühr von 30 Euro.
Dafür bekommen alle Teilnehmer des Kurses:

1. eine Startnummer für den Osterather Mailauf
2. das DLV Laufabzeichen für Einsteiger



15 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

Stufe 1: 15 Minuten Laufen ohne Pause
Silbernes "L" auf grünem Grund



30 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

Stufe 2: 30 Minuten laufen ohne Pause
Silbernes "L" auf rotem Grund

3. Informationsveranstaltung für alle Kursteilnehmer am 21.02.2018
Thema: Praxis und Theorie des Ausdauersports. Dauer ca. 2 Stunden

Beginn 19 Uhr im OTV Büro in Osterath, Ingerweg 1

4. Ein Funktionsshirt mit Logo



Unser Ziel

- Du wirst 10 Wochen lang von erfahrenen Läufern betreut.
- Jeder Teilnehmer bekommt einen Trainingsplan (auch als PDF Download).
- Wer will, kann am 1. Mai auf der 5 km langen Laufstrecke sein Debüt als Volksläufer geben

Unser Vorbereitungsprogramm für Laufanfänger/Wiedereinsteiger in den Laufsport und Nordic Walking startet am Sonntag, 25.02.2018 um 11:00 Uhr.

Treffpunkt: Waldparkplatz B9 , Meerbuscher Straße.

Alle Informationen dazu auf unserer Webseite: www.von-0-auf-5.de



Zustimmungserklärung zur Veröffentlichung von Fotos und Videos auf einer Website im Internet

Hiermit erkläre ich

Name, Vorname, Adresse,

dass ich damit einverstanden bin, dass Fotos und Videos von mir auf den Internetseiten vom OTV Osterather Turnverein 1893 e.V. und deren Unterseiten (www.otv1893.de / www.otv-la.de / www.von-0-auf-5.de), inkl. der entsprechenden Facebook Seiten veröffentlicht werden.

Mir ist bekannt, dass ich für die Veröffentlichung kein Entgelt erhalte.

Die Zustimmung ist unbefristet erteilt und gilt für alle Fotos. Eine separate Anlage pro Foto/Zustimmung erfolgt nicht. Die Zustimmung gilt auch für die Zeit nach dem Ende eines/des Kursangebotes. Sie kann nur bei Vorliegen eines wichtigen Grundes widerrufen werden.

Der Betreiber/Verantwortliche der oben genannten Website haftet nicht dafür, dass Dritte ohne Wissen des Betreibers/Verantwortlichen den Inhalt der genannten Website für weitere Zwecke nutzen, so insbesondere auch durch das Herunterladen und/oder Kopieren von Fotos.

Der Betreiber/Verantwortliche sichert zu, dass ohne Zustimmung des Unterzeichnenden Rechte an den in das Internet eingestellten Fotos nicht an Dritte veräußert, abgetreten usw. werden.

Ort/Datum/Unterschrift

Anlage zur Anmeldung Kurs 2018 „Von 0 auf 5“ mit dem OTV, Osterather Turnverein 1893 e.V.

www.otv-1893.de

www.von-0-auf-5.de