



# Von 0 auf 5 und mehr

Ein Vorbereitungsprogramm für  
Laufanfänger und  
Wiedereinsteiger in den Laufsport



Anmeldung Kurs 2020 „Von 0 auf 5“ mit dem OTV  
für Neueinsteiger – Wiedereinsteiger – Jedermann

Anmeldung zum Kurs: Laufen  Slow Jogging  bitte ankreuzen  
Beginn: 19.01.2020

Vorname / Nachname:	
Straße:	
PLZ / Ort:	
Geboren am:	
Fon / Handy:	
Mail:	
<u>OTV Mitglied:</u> ja <input type="checkbox"/>   nein <input type="checkbox"/>	<u>Teilnahme am OTV Mailauf am 1.05.2020</u> ja <input type="checkbox"/>   nein <input type="checkbox"/>
<u>T-Shirt / Größe angeben</u> ja <input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>	Sportgesundheit: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>  Die Sportgesundheit wurde vom Arzt bestätigt ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Kursgebühren:	30 Euro / bezahlt am _____ Datum/Unterschrift OTV
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.
Datenschutz/Fotos:	Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass mir die Datenschutzerklärung und die Zustimmungserklärung zur Veröffentlichung von Fotos und Videos ausgehändigt wurden und ich sie gelesen und unterschrieben habe. (Anlage 1 bis 3 zum Kurs)

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 15.01.2020  
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 startet am Sonntag, 19.01.2020 um 11:00 Uhr.

Alle Informationen dazu auf unserer Webseite: [www.von-0-auf-5.de](http://www.von-0-auf-5.de)





## Datenschutzerklärung

Text der Website [www.von-0-auf-5.de](http://www.von-0-auf-5.de)

Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgesetze ist:

Osterather Turnverein 1893.e.V.  
vertreten durch den 1. Vorsitzenden Ingerweg 1  
40670 Meerbusch  
Tel.: 02159/528389  
Fax: 02159/6964343  
E-Mail: [buero@otv1893.de](mailto:buero@otv1893.de)

**Vorwort**  
Die Betreiber der Website von 0 auf 5.de nehmen den Schutz der privaten Daten ernst. Die besondere Beachtung der Privatsphäre bei der Verarbeitung persönlicher Daten ist ein wichtiges Anliegen. Persönliche Daten werden gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes BDSG verwendet; die Betreiber dieser Website verpflichten sich zur Verschwiegenheit. Diese Webseiten können Links zu Webseiten anderer Anbieter enthalten, auf die sich diese Datenschutzerklärung nicht erstreckt. Weitere wichtige Informationen finden sich auch in den Allgemeinen Nutzungsbedingungen.

Der Datenschutzbeauftragte des Vereins ist unter der Adresse des Vereins sowie unter der direkten E-Mail: [tristanbusch-otv@outlook.de](mailto:tristanbusch-otv@outlook.de) zu erreichen.  
Diese Seite stellt Ihnen Informationen zu einem Sport/Kursangebot des Osterather Turnverein 1893 e. V. zur Verfügung. Sie verlangt von Ihnen keine Eingabe persönlicher Daten.

**Kontaktaufnahme**  
Treten Sie per E-Mail mit uns in Kontakt, werden die von Ihnen gemachten Angaben zum Zwecke der Bearbeitung der Anfrage sowie für mögliche Anschlussfragen gespeichert. An den Verein gerichtete E-Mails werden ggf. an die zuständige Stelle / die zuständige Person weitergeleitet.

**Löschung bzw. Sperrung der Daten**  
Wir halten uns an die Grundsätze der Datenvermeidung und Datensparsamkeit. Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten daher nur so lange, wie dies zur Erreichung der hier genannten Zwecke erforderlich ist oder wie es die vom Gesetzgeber vorgesehenen vielfältigen Speicherfristen vorsehen. Nach Fortfall des jeweiligen Zweckes bzw. Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht.

**Verwendung von Google Maps**  
Diese Webseite verwendet Google Maps API, um geographische Informationen visuell darzustellen. Bei der Nutzung von Google Maps werden von Google auch Daten über die Nutzung der Kartenfunktionen durch Besucher erhoben, verarbeitet und genutzt. Nähere Informationen über die Datenverarbeitung durch Google können Sie den Google-Datenschutzhinweisen (<https://policies.google.com/privacy?hl=de>) entnehmen. Dort können Sie im Datenschutzcenter auch Ihre persönlichen Datenschutz-Einstellungen verändern.

Ausführliche Anleitungen zur Verwaltung der eigenen Daten im Zusammenhang mit Google-Produkten finden Sie hier: (<https://support.google.com/accounts/answer/3024190>)

**Eingebettete YouTube-Videos**  
Auf einigen unserer Webseiten betten wir Youtube-Videos ein. Betreiber der entsprechenden Plugins ist die YouTube, LLC, 901 Cherry Ave., San Bruno, CA 94066, USA. Wenn Sie eine Seite mit dem YouTube-Plugin besuchen, wird eine Verbindung zu Servern von Youtube hergestellt. Dabei wird Youtube mitgeteilt, welche Seiten Sie besuchen. Wenn Sie in Ihrem Youtube-Account eingeloggt sind, kann Youtube Ihr Surfverhalten Ihnen persönlich zuzuordnen. Dies verhindert Sie, indem Sie sich vorher aus Ihrem Youtube-Account ausloggen.

Wird ein Youtube-Video gestartet, setzt der Anbieter Cookies ein, die Hinweise über das Nutzerverhalten sammeln.

Wer das Speichern von Cookies für das Google-Ad-Programm deaktiviert hat, wird auch beim Anschauen von Youtube-Videos mit keinen solchen Cookies rechnen müssen. Youtube legt aber auch in anderen Cookies nicht-personenbezogene Nutzungsinformationen ab. Möchten Sie dies verhindern, so müssen Sie das Speichern von Cookies im Browser blockieren.

Weitere Informationen zum Datenschutz bei „Youtube“ finden Sie in der Datenschutzerklärung des Anbieters unter: <https://www.google.de/intl/de/policies/privacy/>

**Veröffentlichung von Bildern**  
Bei einigen unserer Berichte werden auch Bilder von Spielszenen bzw. Teamfotos genutzt. Wir speichern diese Bilder nur so lange, wie dies zur Erreichung der hier genannten Zwecke erforderlich ist oder wie es die vom Gesetzgeber vorgesehenen vielfältigen Speicherfristen vorsehen. Nach Fortfall des jeweiligen Zweckes bzw. Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht.

**Ihre Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung und Widerspruch**  
Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung, Sperrung oder, abgesehen von der vorgeschriebenen Datenspeicherung zur Geschäftsabwicklung, Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Bitte wenden Sie sich dazu an unseren Datenschutzbeauftragten. Die Kontaktdaten finden Sie ganz unten.

Damit eine Sperrung von Daten jederzeit berücksichtigt werden kann, müssen diese Daten zu Kontrollzwecken in einer Sperrdatei vorgehalten werden. Sie können auch die Löschung der Daten verlangen, soweit keine gesetzliche Archivierungsverpflichtung besteht. Soweit eine solche Verpflichtung besteht, sperren wir Ihre Daten auf Wunsch.

Sie können Änderungen oder den Widerruf einer Einwilligung durch entsprechende Mitteilung an uns mit Wirkung für die Zukunft vornehmen.

**Änderung unserer Datenschutzbestimmungen**  
Wir behalten uns vor, diese Datenschutzerklärung gelegentlich anzupassen, damit sie stets den aktuellen rechtlichen Anforderungen entspricht oder um Änderungen unserer Leistungen in der Datenschutzerklärung umzusetzen, z. B. bei der Einführung neuer Services. Für Ihren erneuten Besuch gilt dann die neue Datenschutzerklärung.

**Fragen an den Datenschutzbeauftragten**  
Wenn Sie Fragen zum Datenschutz haben, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: [tristanbusch-otv@outlook.de](mailto:tristanbusch-otv@outlook.de)

**Cookies**  
Um unseren Internetauftritt benutzerfreundlich zu gestalten und optimal auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen, setzen wir in einigen Bereichen Cookies ein. "Cookies" sind kleine Textdateien, die lokal auf der Festplatte Ihres Computers abgelegt und für einen späteren Abruf bereitgehalten werden und die die Benutzung unserer Online-Angebote erleichtern. Nach Beendigung Ihres Besuchs und Beenden des von Ihnen verwendeten Internetbrowsers werden Cookies automatisch gelöscht.

Bei der Nutzung unserer Internetseiten verwenden wir Cookies außerdem, um eine Analyse der Benutzung der Internetseiten durch Sie zu ermöglichen (Web-Tracking). Die durch den Cookie erzeugten Informationen über Ihre Benutzung unseres Internetangebotes (benutzte Suchmaschinen, verwendete Suchbegriffe, verwendete Sprachen, Herkunft der Besucher nach Ländern, verwendete Browser und ihre Plugins, die Referrer, die Aufenthaltsdauer, Einstiegs- und Ausstiegsseiten, Abbruchquoten, IP-Adresse) werden ausschließlich anonym und nur zu statistischen Zwecken verwendet. Diese Informationen werden getrennt von personenbezogenen Daten verwendet und nicht mit diesen zusammengeführt; sie lassen daher keine Rückschlüsse auf personenbezogenen Daten zu.

Die Einwilligung oder Ablehnung von Cookies - auch zum Web-Tracking - können Sie über die Einstellungen Ihres Webbrowsers erklären. Sie können Ihren Webbrowser so einstellen, dass er Sie beim Setzen von Cookies benachrichtigt oder Cookies generell ablehnt. Allerdings können Sie dann nicht mehr alle Funktionen unserer Website nutzen. Über die folgenden Links können Sie sich über diese Möglichkeit für die am meisten verwendeten Browser informieren:  
Microsoft EDGE, Firefox, Google Chrome, Safari, Opera.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_