



Der Laufkurs - fit durch die Laufsaison 2012!

Du läufst gerne und möchtest dich zusätzlich in einer Gruppe motivieren, um bei schlechtem Wetter deinen inneren Schweinhund zu überwinden. Laufen in unserer Gruppe macht bei jedem Wetter Spaß! Egal auf welchem Niveau du läufst, in unserer Gruppe kannst du dich durch regelmäßiges gezieltes Training erfolgreich für Wettkämpfe vorbereiten oder dich einfach nur fit halten.

Wir trainieren: immer **Mittwoch's, vom 02.02. - 11.10.2012, von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**

Unter der professionellen Anleitung machen wir es Dir leichter,

- permanent aktiv zu bleiben
- deine Lauftechnik zu verbessern
- schneller zu werden
- gemeinsam lange Läufe zu machen
- dich gezielt auf deinen (Halb-) Marathon oder anderen Wettkampf vorzubereiten

Worauf wartest Du noch? ...

Wir sind: die Laufgruppe des Ski-Club „Blau-Rot“ Köln und suchen Dich als MitläuferIn! Treffpunkt: (bis ca. Ende April) am Rhein: Köln-Poll, Alfred-Schütte-Allee, Nähe der Drehbrücke
(ab Mai) im Stadtwald: Treffpunkt Parkplatz nördl. des Geißbockheims (Militäringsstr.)

Unser Trainer ist: Takao Mühlmeier, Dipl.-Sportwissenschaftler

Die Kosten belaufen sich auf: 160,- € für Mitglieder und 180,-€ für Nichtmitglieder

Eine teilweise Kostenrückerstattung dieses 9 monatigen Kurses von diversen Krankenkassen ist möglich.

Mehr über uns: im Internet unter: www.skiclub-koeln.de www.trainingmitsystem.de/laufgruppe oder unter Training mit System – Takao Mühlmeier Tel.: 0 22 8 / 71016719

In den Kursgebühren enthalten:

- sind das wöchentliche Coaching
- 1 langer Trainingslauf
- Gruppencoaching bei einem Hauptwettkampf der Gruppe





ANMELDUNG - Kurs 02.02.-11.10.2012

Name, Vorname: _____

Geb.- Datum: _____

Adresse: _____

email: _____

Telefon: _____

Hiermit melde ich mich zum Laufkurs des Ski-Clubs „Blau-Rot“ Köln 1938 e. V. mit Kursbeginn am 02.02.2012 an.

Ein kostenfreier Rücktritt vom Kurs ist bis zum Ende der zweiten Kurseinheit möglich.

Die Teilnahme an Training und Veranstaltungen erfolgt auf meine eigene Verantwortung.

Meine Adressdaten werden in einer Kurs-Datei gespeichert und ausschließlich zu Verwaltungszwecken verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adressdaten inkl. Geburtsdatum in einer Kurs-Liste veröffentlicht werden, die allen Kursteilnehmern und dem Trainer zugänglich ist (bei Nicht-Zutreffen bitte streichen).

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die o. a. Bedingungen an.

Ort, Datum rechtsverbindliche Unterschrift

Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e. V. – Mitglied des Westdeutschen Skiverbandes (WSV) – VR Nr. 5830
Amtsgericht Köln

Geschäftsstelle: Lerschstr. 19, 50858 Köln, Tel.: 02234-430795; www. skiclub-koeln.de; email: kontakt@skiclub-koeln.de

