



ZeLD - Workshop an der Sporthochschule Köln

Sehr geehrte Damen und Herren

hiermit erhalten Sie die gewünschten Informationen über unseren Rad-Workshop im Frühjahr 2009.

Für eine verbindliche Anmeldung bitten wir Sie, das beiliegende Formular und gegebenenfalls die Einzugsermächtigung an uns zurück zu senden.

Über Ihre Teilnahme würden wir uns freuen.

Es grüßt

Das ZeLD-Team

Anlage: Veranstaltungsbeschreibung und -anmeldung
Einzugsermächtigung

„Nun fahre ich schon seit Jahren Rennrad/MTB und werde kaum schneller – woran liegt das?“

„Ich fahre so viel und habe dennoch kein Gramm abgenommen – was mache ich falsch?“

„Was ist für mich als Sportler/in die richtige Ernährung?“

„Ich fahre schon länger Rennrad/MTB, möchte mich jetzt jedoch gezielt auf ein größeres Rennen (z. B. eine TransAlp) vorbereiten – was muss ich tun?“

„Wie ist mein Fettstoffwechsel trainiert und verbraucht man wirklich so wenig Kalorien beim Rad fahren?“

Diese und noch mehr Fragen werden wir – ein Team von Bike-Instructoren und Sportwissenschaftler/innen - Ihnen in unserem Workshop beantworten:

Workshop „Ausdauer im Radsport“

- Physiologische Grundlagen
- Stufentest auf dem Rad (Laktatdiagnostik und Atemgasanalyse)
- Testauswertung, Besprechung der individuellen Testergebnisse
- FAQ's rund ums Thema Rad fahren
- Umsetzung der Testergebnisse in die Praxis (60 min Spinning)
- Diagnostik: individuelle Terminvergabe am 06. und 07.03.2009
- Termin: 08.03.2009 (Theorie und Praxis) - 9:00 Uhr – ca. 14:00 Uhr

Wenn Sie Interesse haben dann füllen Sie bitte das Anmeldeformular aus und schicken es an die angegebene Adresse!

Verbindliche Anmeldung zum ZeLD-Radworkshop

DSHS-ZeLD
Zentrum für Leistungsdiagnostik
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Name Vorname.....

Straße

PLZ Stadt

Telefon / Fax /

Email

Geburtsdatum

Nehmen Sie Medikamente ein? Wenn ja, welche?

.....

Haben sie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung? Wenn ja, welche?

.....

Haben Sie sonstige Erkrankungen:

.....

.....

Zahlungsweise (bitte ankreuzen)

Ich bezahle den Betrag von 179,- €

- per Lastschriftverfahren (Einzugsermächtigung liegt unterschrieben bei)
- per Verrechnungsscheck (liegt bei)
- bar bis 10 Tage vor Veranstaltungstermin

Datum

Unterschrift
(Bei Minderjährigen gilt die Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Die Teilnehmer erkennen den Haftungsverzicht bei personellen und / oder materiellen Schäden gegenüber den Veranstaltern an. Die Teilnehmer akzeptieren die Veranstaltungsrichtlinien.

Es gelten folgende Zeiten für den Workshop:

Workshop Rad-Leistungsdagnostik: 9:00 Uhr – ca. 14:00 Uhr
sowie individueller Diagnostik-Termin
(ca. 60min) nach Absprache

Veranstaltungsort:

Deutsche Sporthochschule Köln
Institutsgebäude I, Seminarraum 11.OG
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Teilnehmerzahl:

Workshop Rad-Leistungsdagnostik:
mind. 8 / max. 10 Teilnehmer/innen

ZP-Nr.: _____

Name, Vorname:	
Strasse:	
PLZ, Ort:	

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich (wir) die Deutsche Sporthochschule Köln folgende Beträge zu Lasten meines (unseres) Girokontos abzubuchen:

Betrag:	
Verwendungszweck:	

Name, Vorname des/ der Kontoinhaber:	
Kontonummer:	
Kreditinstitut:	
BLZ:	

Wenn mein (unser) Konto keine ausreichende Deckung aufweist besteht seitens des Konto führenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Ort, Datum

Unterschrift d. Kontoinhabers

Bitte lesen Sie die folgenden Veranstaltungsrichtlinien sorgfältig durch.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen werden ausschließlich auf den dafür vorgesehenen Vordrucken entgegengenommen.

Ihre Anmeldung ist erst dann verbindlich, wenn der Eingang der Teilnahmegebühr bei uns verbucht ist. Wenn der Betrag bis spätestens 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung nicht komplett eingegangen ist, besteht – unabhängig vom Zeitpunkt der Anmeldung – kein Recht auf Reservierung Ihres Platzes in der Teilnehmerliste.

Sollte eine Teilnahme aus Kapazitätsgründen nicht mehr möglich sein, werden wir Sie umgehend informieren und bereits entrichtete Teilnahmegebühren sofort komplett zurück überweisen.

Wenn Sie nach erfolgter schriftlicher Anmeldung von der Veranstaltung zurücktreten, müssen wir eine Ausfallgebühr von 40,- € erheben. Wir bitten hierfür um Verständnis. Sie können jedoch gebührenfrei eine Ersatzperson benennen, die an Ihrer Stelle an der Veranstaltung teilnimmt.

Wenn wir uns gezwungen sehen, eine Veranstaltung aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl, einer Erkrankung, eines Unfalls oder sonstiger von uns nicht beeinflussbarer Ereignisse abzusagen, werden Ihre bereits überwiesenen Gebühren umgehend zurückerstattet.