



ZeLD - Workshop an der Sporthochschule Köln

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit erhalten Sie generelle Informationen über unsere Workshops.

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: generelle Veranstaltungsbeschreibung und -anmeldung
Einzugsermächtigung



**„Jetzt laufe ich schon seit Jahren und werde kaum schneller –
woran liegt das?“**

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

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

**„Ich laufe schon länger, möchte mich jetzt jedoch gezielt auf einen
(Halb-) Marathon vorbereiten – was muss ich tun?“**

Diese und noch mehr Fragen werden wir – ein Team von Lauftrainer/innen und Sportwissenschaftler/innen - Ihnen in unseren eintägigen Workshops beantworten:

Workshop „effektiveres Lauftraining durch Leistungsdiagnostik“

- Physiologische Grundlagen
- Feldstufentest (Laktatdiagnostik)
- Testauswertung, Besprechung der individuellen Testergebnisse
- FAQ's rund ums Thema Laufen
- Laufen in Kleingruppen / "Was ist mein optimales Tempo?"
- Termine: 24.03. / 21.04./ 16.06.2007
- 9:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr

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



Verbindliche Anmeldung zum ZeLD-Laufworkshop

DSHS-ZeLD
Zentrum für Leistungsdiagnostik
Carl-Diem Weg 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:
.....
.....
.....



Bitte kreuzen Sie den Workshop an, an dem Sie teilnehmen möchten. Um die Organisation zu erleichtern, bitten wir Sie ebenfalls einen Alternativtermin anzugeben.

Workshop	Wunschtermin	Alternativtermin
Workshop Leistungsdiagnostik	<input type="checkbox"/> Sa., 24.03.07	<input type="checkbox"/> Sa., 24.03.07
Workshop Leistungsdiagnostik	<input type="checkbox"/> Sa., 21.04.07	<input type="checkbox"/> Sa., 21.04.07
Workshop Leistungsdiagnostik	<input type="checkbox"/> Sa., 12.05.07	<input type="checkbox"/> Sa., 12.05.07
Workshop Leistungsdiagnostik	<input type="checkbox"/> Sa., 16.06.07	<input type="checkbox"/> Sa., 16.06.07

Persönlicher Hintergrund (bitte ankreuzen)

- Ich laufe
- noch nicht
 - seit 1 – 3 Jahren
 - seit 4 – 10 Jahren
 - seit > 10 Jahren

Ich laufe / möchte ins Laufen einsteigen

- aus gesundheitlichen Gründen / zum Abnehmen
- um mich fit zu halten
- und möchte meine Marathonzeit verbessern auf:



Zahlungsweise (bitte ankreuzen)

Ich bezahle den Betrag von 149,- €

- 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 die Workshops:

Workshop Leistungsdiagnostik: 9:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Trainerakademie / Bundesleistungszentrum
Hockey/Judo, Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln-Müngersdorf

Teilnehmerzahl:

Workshop Leistungsdiagnostik:
mind. 7 / max. 15 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.