



## Anmeldung Starterkurs 2021 (20.10. – 22.12.21)

**Kosten:** 99,99 €

**Leistungen:** wöchentliches Training mit Betreuung durch eine ausgebildete & lizenzierte Trainerin

**Teilnahmebedingung:**

**Teilnahmeinfo:** Wir weisen darauf hin, dass der Kursteilnehmer für etwaigen Unfallversicherungsschutz selbst Sorge zu tragen hat.

Hiermit melde ich mich für den Starterkurs verbindlich an:

Name, Vorname: .....

Straße, Nr.: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Die Anmeldung gilt nach Rückmeldung seitens des Vereins als verbindlich und nach Eingang des Kostenbeitrages auf das PLC Vereinskonto. Hiermit ermächtige ich den Potsdamer Laufclub den o.g. Betrag unter der Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE61ZZZ00000769633** als einmalige Zahlung von meinem Konto abzubuchen.

Kontoinhaber: .....

Bankname: ..... BIC: .....

IBAN: DE \_\_\_\_\_

( ) Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Starterkurs gemachte Fotos, ohne Anspruch auf Vergütung für die Potsdamer Laufclub Website, Soziale Medien und die regionale Presse verbreitet und veröffentlicht werden können.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift



## Vorbereitungsbogen (freiwillig)

### Sportliche Angaben

Ich laufe schon seit:			Ich bin noch nicht gelaufen:		
Wenn ja, meine Strecken sind:					
Meine persönlichen Bestzeiten (bitte ausfüllen, wenn bekannt):					
1000 m:	[ ]	Wann:	5000 m:	[ ]	Wann:
10 Km:	[ ]	Wann:	HM:	[ ]	Wann:
			Marathon:	[ ]	Wann:
Schätzen Sie Ihren aktuellen Leistungsstand ein:					
Betreiben Sie noch weitere Sportarten?					
Herzfrequenz Ruhe:		HF Max:		Blutdruck:	

### Spezielle und weitere Ziele?

Ich will eine bestimmte Strecke schaffen: [ ] Km	
Ich will die [ ] Km in [ ] Minuten schaffen.	
Weitere sportliche Ziele:	

### Training und mehr?

Wie oft können/wollen Sie in der Woche trainieren:	
Welche Hobbys haben sie?	
Bestehen Gesundheitliche Einschränkungen? :	
Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Bei ja, welche:	
Was erwarten sie vom Starterkurs?	