

FIT durch den Winter - Vorbereitungsgruppe

Ziel: FIT durch den Winter inkl. Trainingswettkampf über 10 km, Trainingswettkampf über Halbmarathon und Teilnahme am Lauf ums Steinhuder Meer am 27. März 2021

Zielgruppe: Läuferinnen und Läufer, die gerne in der Gruppe trainieren und eine Maschseerunde (6 km) unter 42 Minuten schaffen

Leistungen:

- 13 gemeinsame Trainingsläufe inkl. Lauf ums Steinhuder Meer
- Zwei Leistungstests zur Ermittlung des individuellen Trainingstempos
- Trainingsstruktur mit dem Ziel "Rund ums Steinhuder Meer"
- Trainingswettkampf mit PACEMAKER über 10 km
- Trainingswettkampf mit PACEMAKER über Halbmarathon
- Betreuung & Beratung während der Vorbereitungsphase
- Nutzungspauschale Umkleieräume, Duschen und Toiletten bei Hannover 78

Preis: € 179,00

Trainingsort:

Der Treffpunkt für die gemeinsamen Trainingsläufe ist um **9:00 Uhr** bei Hannover 78, Ferdinand Wilhelm Fricke Weg 2 in Hannover

Leistungsgruppen:

Trainiert wird in mehreren Kleingruppen im Tempo von 4:00 Minuten pro Kilometer (15 km/h) bis 7:00 Minuten pro Kilometer (8,5 km/h)

Termine 2020 - Vorbereitungsphase I

- 31. Oktober (kurzer Dauerlauf und Einführung Lauf ABC)
- 07. November (10 Minuten Leistungstest zur Ermittlung des Trainingstempos)
- 14. November (GA 1 Dauerlauf)
- 21. November (Outdoor Fitness Parcours)
- 28. November (GA 1 bergiger Dauerlauf - Zeitschätzlauf)
- 05. Dezember (GA 2 Intervalle im 10 km Tempo)
- 12. Dezember (GA 1 Dauerlauf)
- 19. Dezember (10 km Trainingswettkampf mit PACEMAKER)

Termine 2021 - Vorbereitungsphase II

- 16. Januar (GA 1 Dauerlauf- Bring a friend)
- 23. Januar (10 Minuten Leistungstest zur Ermittlung des Trainingstempos)
- 30. Januar (GA 1 mittlerer Dauerlauf)
- 06. Februar (GA 2 Intervalle im Halbmarathontempo)
- 13. Februar (GA 1 langer Dauerlauf)
- 20. Februar (12 km Tempodauerlauf im Halbmarathontempo)
- 27. Februar (GA 1 langer Dauerlauf)
- 13. März (Halbmarathon Trainingswettkampf mit PACEMAKER)
- 27. März (Steinhuder Meer Lauf)

Trainerteam:

Markus Pingpank (A-Trainer) mit Unterstützung von Maike Kaschorek (B-Trainerin), Silke u. Svenja Pingpank (C-Trainerin), Kirsten u. Carlotta Kleiner, Eric Hess, Heico Bornemeier, Manuela Rückriem, Dennis Heinrich, Elona Klipsch u. Mike Asche.

Teilnehmeranzahl:

ab 30 Teilnehmer*innen und begrenzt auf 50 Teilnehmer*innen

Anmeldung möglich bis 20. Oktober 2020

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zur **FIT durch den Winter** Vorbereitungsgruppe an.

Trainingsvereinbarung:

zwischen Markus Pingpank, Dresdener Str. 8, 30890 Barsinghausen,
Tel. (0 51 05) 94 39, Fax (0 51 05) 96 19 oder E-Mail: info@pingpank.de und

Name:.....**Vorname:**.....

Adresse:.....

Telefon:..... **E-Mail:**.....

Geburtsjahr:..... **Männlich** [] **Weiblich** []

Anmeldegebühr:

beide Vorbereitungsphasen [] **€ 179,00 (gegen Rechnung)**

nur Vorbereitungsphase I [] **€ 89,00 (gegen Rechnung)**

nur Vorbereitungsphase II [] **€ 99,00 (gegen Rechnung)**

Fragebogen:

1. Angaben zum Trainings-/Fitness-Zustand:

- Ich laufe gelegentlich. []
- Ich laufe regelmäßig, [] (..... mal in der Woche.)

Meine aktuellen Bestzeiten sind (bitte mit Datum):

- Ich habe keine Laufzeit. []
- Meine Bestzeit über 10 km beträgt:, gelaufen am:
- Meine Bestzeit im Halbmarathon beträgt:....., gelaufen am:

2. Welche Voraussetzungen bringst du mit? (*bitte ankreuzen*)

- a) Gewicht: BMI <18 []
18-25 []
26-30 []
>30 []

(Rechnung: $\text{Körpergewicht (kg)} : (\text{Körpergröße in m})^2 = \text{BMI}$)

3. WUNSCHZIEL (Zielzeit):

Unterschrift:

Mit der eigenhändigen Unterschrift und nach Überweisung des Rechnungsbetrages erfolgt die rechtsverbindliche Anmeldung zum Vorbereitungstraining unter vorstehenden Bedingungen. Den Fragebogen habe ich ausgefüllt. Den Haftungsausschluss und die nachfolgenden AGB habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Datum & Ort:.....**Unterschrift:**.....

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Anmeldung:

Anmeldungen zur Vorbereitungsgruppe von Markus Pingpank werden ausschließlich auf dem dafür vorgesehenen Vordruck entgegengenommen. Mit der Anmeldung versichert mir die Teilnehmerin/der Teilnehmer, dass gegen ihre/seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass sie/er krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte die Teilnehmerin/der Teilnehmer in den letzten 6 Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann empfehle ich unbedingt eine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“, die ein Belastungs-EKG einschließen sollte.

Die Anmeldung zu der Vorbereitungsgruppe ist erst rechtskräftig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben und die entsprechenden Gebühren bei mir eingegangen sind. Es darf ohne Zahlung und Anmeldung nicht an den gemeinsamen Läufen teilgenommen werden.

Die Rechte des Mitglieds aus diesem Vertrag sind nicht übertragbar.

Den Teilnehmenden ist es untersagt, die von Markus Pingpank erhaltenen Trainingspläne an Dritte weiterzugeben.

Haftung, Umkleieräume und Duschen:

Markus Pingpank und seine Erfüllungsgehilfen haften nicht für selbst verschuldete Unfälle und Verletzungen von Personen sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter einschließlich anderer Teilnehmer/innen zurückzuführen sind.

Für die Umkleieräume und Duschen übernimmt Hannover 78, sowie Markus Pingpank und seine Erfüllungsgehilfen keine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände oder Geld, es sei denn, der Verlust oder die Beschädigung beruhen auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten von Markus Pingpank oder seiner Erfüllungsgehilfen.

Durchführung des Trainings:

Die Trainingsgruppen sind in mehreren Leistungsklassen aufgeteilt, starten pünktlich und werden von einer Gruppenleiterin oder einem Gruppenleiter begleitet.

Es besteht kein Anspruch auf Leitung durch einer/n bestimmten Gruppenleiter/in. Die Gruppenleiter/innen orientieren sich an den durchschnittlichen Trainingsvorgaben und nicht auf die exakten Vorgaben des individuellen Trainingsplanes. Markus Pingpank behält sich das Recht vor, die Gruppenleiter/innen nach Bedarf in verschiedene Leistungsgruppen einzuteilen.

Datenschutz:

Mit der Anmeldung erklärt sich die Teilnehmerin/der Teilnehmer damit einverstanden, dass ihre/seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet und verwendet werden dürfen. Die Daten werden nur von Markus Pingpank und seinen Erfüllungsgehilfen genutzt, werden keinem Dritten zur Verfügung gestellt und werden sofort auf Wunsch bzw. nach der Kündigung gelöscht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos oder Videos von meiner Person auf der Webseite www.pingpank-running.de veröffentlicht werden dürfen.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos oder Videos von meiner Person auf der Instagram, Facebook und YouTube Seite veröffentlicht werden dürfen.

Abschlussklausel:

Mündliche Nebenabreden bestehen nicht. Sollten einzelne Bestimmungen dieses Vertrages unwirksam oder undurchführbar sein, so wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen hierdurch nicht berührt. Anstelle der unwirksamen oder undurchführbaren Bestimmung gilt eine solche Bestimmung als vereinbart, die im Rahmen des rechtlich Möglichen dem am nächsten kommt, was von den Parteien nach dem ursprünglichen Sinn und Zweck der unwirksamen oder undurchführbaren Bestimmung gewollt war. Gleiches gilt für etwaige Lücken in diesem Vertrag.