

Laufprogramme zur Vorbereitung auf einen Marathon, Halbmarathon oder 10km Lauf

Ich habe es zu meiner Aufgabe gemacht, euch den Spaß an der Sportart Laufen zu vermitteln. Durch regelmäßiges Laufen in einer Gruppe oder alleine, mit einem klar definierten Ziel, tut ihr etwas für eure Gesundheit. Ein systematischer Aufbau mit Leistungstest, Trainingssteuerung und Trainingsbegleitung wird euch helfen, das Ziel zu erreichen.

Ziel:	Teilnahme an einem Marathon, Halbmarathon oder 10km Wettkampf und dabei: <ul style="list-style-type: none">• die Herz-Kreislauf-Funktion fördern,• Übergewicht reduzieren,• und körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern.
Zielgruppe:	Fortgeschrittene und Anfänger

Preise und Leistungen: *(bitte ankreuzen)*

I. Jahresprogramme:

Grundpaket 78 - Dienstag für 12 Monate 20,90 EUR/Monat []
Grundpaket 78 - Donnerstag für 12 Monate 20,90 EUR/Monat []

- Teilnahme am Dienstags- oder Donnerstagstraining
- Erstellen individueller Trainingspläne (bis 2 Trainingseinheiten pro Woche)

Hauptpaket 78 - Dienstag für 12 Monate 24,90 EUR/Monat []
Hauptpaket 78 - Donnerstag für 12 Monate 24,90 EUR/Monat []

- Teilnahme am Dienstags- oder Donnerstagstraining
- Erstellen individueller Trainingspläne (bis 4 Trainingseinheiten pro Woche)

All-Inklusive Paket 78 - Dienstag für 12 Monate 29,90 EUR/Monat []
All-Inklusive Paket 78 - Donnerstag für 12 Monate 29,90 EUR/Monat []

- Teilnahme am Dienstags- oder Donnerstagstraining
- Erstellen individueller Trainingspläne (bis 7 Trainingseinheiten pro Woche)
- **Gezielte Wettkampfplanung und Tipps zu Aufbauwettkämpfen**

II. Monatsprogramme:

- Teilnahme am Dienstags- oder Donnerstagstraining
- Individuelle Trainingspläne (4 Trainingseinheiten pro Woche)

4 Monate 119,90 EUR []

6 Monate 169,90 EUR []

Folgende Leistungen sind einheitlich bei diesen Paketen & Programmen

- Leistungstest alle 3 Monate inkl. Auswertung und Gruppeneinteilung
- Betreuung & Beratung während der Vorbereitungsphase
- Nutzungspauschale (Parken, Toiletten, Umkleiden, Duschen) bei Hannover 78
- Gemeinsames Training in mind. drei Leistungsgruppen jeden Dienstag u. Donnerstag
- Treffpunkt am Dienstag 18:00 Uhr bei Hannover 78, Ferdinand-Wilh.-Fricke-Weg 2
- Treffpunkt am Donnerstag 18:00 Uhr bei Hannover 78, Ferdinand- Wilh.-Fricke-Weg 2

- **Tempogruppen**
 - Ø 4:00 bis 4:30 Min. pro Kilometer
 - Ø 4:45 bis 5:15 Min. pro Kilometer
 - Ø 5:30 bis 6:15 Min. pro Kilometer
 - Ø 6:30 bis 7:00 Min. pro Kilometer

Preise und Leistungen der PLUS Pakete: *(bitte ankreuzen)*

Nur bei Buchung eines PLUS Pakets darf am Dienstags- **und** Donnerstagstraining teilgenommen werden.

III. Jahresprogramme:

Grundpaket PLUS

- Teilnahme am Dienstags- **und** Donnerstagstraining
- Erstellen individueller Trainingspläne (bis 4 Trainingseinheiten pro Woche)
für 12 Monate 35,90 EUR/Monat []

Hauptpaket PLUS

- Teilnahme am Dienstags- **und** Donnerstagstraining
- Erstellen individueller Trainingspläne (4 bis 7 Trainingseinheiten pro Woche)
für 12 Monate 39,90 EUR/Monat []

All-Inklusive Paket PLUS

- Teilnahme am Dienstags- **und** Donnerstagstraining
- Erstellen individueller Trainingspläne (bis 10 Trainingseinheiten pro Woche)
- **Gezielte Wettkampfplanung und Tipps zu Aufbauwettkämpfen**
für 12 Monate 44,90 EUR/Monat []

Folgende Leistungen sind einheitlich bei diesen Paketen & Programmen

- Leistungstest alle 3 Monate inkl. Auswertung und Gruppeneinteilung
- Betreuung & Beratung während der Vorbereitungsphase
- Nutzungspauschale (Parken, Toiletten, Umkleiden, Duschen) bei Hannover 78
- Gemeinsames Training in mind. drei Leistungsgruppen jeden Dienstag u. Donnerstag
- Treffpunkt am Dienstag 18:00 Uhr bei Hannover 78, Ferdinand-Wilh.-Fricke-Weg 2
- Treffpunkt am Donnerstag 18:00 Uhr bei Hannover 78, Ferdinand- Wilh.-Fricke-Weg 2
- **Tempogruppen**
 - Ø 4:00 bis 4:30 Min. pro Kilometer
 - Ø 4:45 bis 5:15 Min. pro Kilometer
 - Ø 5:30 bis 6:15 Min. pro Kilometer
 - Ø 6:30 bis 7:00 Min. pro Kilometer

Bitte beachten:

- a) Mit der Teilnahme am gemeinsamen Training bei Hannover 78 erkennen die Teilnehmer*in die Benutzungsordnung von Hannover 78 an.
- b) Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen MwSt. von 19%.

Trainer: Markus Pingpank (Infos zur Person unter www.pingpank-running.de)

PINGPANK

— *running*

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zum oberen Laufprogramm (*bitte ankreuzen*) an. Den Fragebogen habe ich ausgefüllt und die nachfolgenden AGB durchgelesen und stimme diesen zu. Vier Wochen darf ich kostenlos am gemeinsamen Training teilnehmen.

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:.....

Anschrift:.....

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

Fragebogen:

1. Angaben zum Trainings-/Fitness-Zustand:

- Ich bin Laufanfänger. []
- 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:
- Meine Bestzeit im Marathon beträgt:....., gelaufen am:

2. Wie viel Zeit möchtest du investieren? (*bitte ankreuzen*)

Trainingseinheiten pro Woche: 1 2 3 4 5 6 7

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

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

(Rechnung: Körpergewicht (kg) : (Körpergröße in m)² = BMI)

- b) Alter: 14 – 18 Jahre []
19 – 30 Jahre []
31 – 45 Jahre []
45 - 59 Jahre []
60 + Jahre []

4. WUNSCHZIEL (Strecke, Zielzeit und Datum):

Unterschrift:

Mit der eigenhändigen Unterschrift erfolgt die rechtsverbindliche Anmeldung zum Vorbereitungstraining unter vorstehenden Bedingungen. Ich habe die nachfolgenden AGB durchgelesen und akzeptiere diese.

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

AGB:

1) Anmeldung:

Anmeldungen zu den Laufprogrammen von Markus Pingpank werden ausschließlich auf den dafür vorgesehenen Vordrucken entgegengenommen. Mit der Anmeldung zu einem Laufprogramm versichert mir der Teilnehmer, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass er krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte 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.

Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer ein kostenloses 4 Wochen Training. Ein Rücktritt vom Laufprogramm ohne Begründung ist innerhalb der ersten 4 Wochen jederzeit möglich. Die Anmeldung zum Laufprogramm ist erst rechtskräftig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben und die entsprechenden Gebühren für die unterschiedlichen Programme bei mir eingegangen sind. *Nach der Probezeit von 4 Wochen darf ohne Zahlung und Anmeldung zu einem der angebotenen Programme oder Pakete nicht am Training teilgenommen werden.*

Die Rechte des Mitglieds aus diesem Vertrag sind nicht übertragbar.

Dem Teilnehmer ist es untersagt, die von Markus Pingpank erhaltenen Trainingspläne an Dritte weiterzugeben.

2) Teilnahmegebühr und Kündigung:

Die Preise für das Grundpaket, Hauptpaket, All-Inklusive und dem Plus Paket sind nur gültig bei einer Vertragsdauer von mindestens 12 Monaten. Die Aufwertung des Pakets durch Dazubuchen eines anderen Pakets kann nur erfolgen, wenn die Gesamtdauer beider Pakete mind. 12 Monate beträgt. (d.h. es ist möglich 6 Monate ein Grundpaket und 6 Monate ein Monatsprogramm zu buchen).

Preiserhöhungen zwecks besserer Leistungen oder unvorhersehbare Zusatzkosten werden mind. 3 Monate vor der Erhöhung bekannt gegeben. Eine außerordentliche Kündigung kann zum Tag der Erhöhung eingereicht werden. Spätere Kündigungen sind nur unter den normalen Kündigungsfristen möglich.

Im Falle der Änderung des gesetzlichen Umsatzsteuersatzes ändert sich die Teilnahmegebühr entsprechend.

Nach 12 Monaten verlängert sich das Grundpaket, Hauptpaket, All-Inklusiv und Plus Paket automatisch um ein weiteres Jahr, falls es nicht unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von einem Monat vor Vertragsablauf schriftlich gekündigt wird. Maßgeblich für die Einhaltung der Frist ist der Zugang der Kündigungserklärung.

Monatsprogramme haben nur Gültigkeit für die im Programm ausgewiesenen Monate. Wenn der Teilnehmer im Anschluss weiterhin am Training teilnimmt, verlängert sich der bestehende Vertrag automatisch um die Dauer des ursprünglichen Vertrages. Eine veränderte Vereinbarung muss schriftlich erfolgen.

Die monatliche Teilnahmegebühr ist jeweils zum 1. eines jeden Monats im Voraus fällig und ist auf das Konto von Markus Pingpank anzuweisen. Die IBAN von Markus Pingpank lautet: DE65 25151270 0000 511568 und die BIC NOLADE21BAH.

Der Vertrag ruht für die Dauer bestimmter Ereignisse, die außerhalb der Risikobeherrschung des Teilnehmers liegen. Zu diesen Ereignissen gehören z.B. Krankheit oder Verletzung des Teilnehmers. Der Vertrag ruht in diesem Fall von dem Zeitpunkt an, an dem Markus Pingpank von dem Teilnehmer das Ereignis angezeigt wurde. Der Nachweis einer Krankheit oder Verletzung erfolgt durch Vorlage eines ärztlichen Attestes. Für den Fall des Ruhens des Vertrages verlängert sich die Vertragsdauer um diesen Zeitraum.

Von der vorgenannten Bestimmung bleibt ein außerordentliches Kündigungsrecht unberührt.

3) 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 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.

4) Durchführung des Trainings:

Die Laufgruppen sind in mind. drei verschiedene Leistungsklassen aufgeteilt, starten pünktlich und werden von einer/m Gruppenleiter*in begleitet.

Die Gruppenleiter*in sind ausgebildete Laufbetreuer, Lauffreileiter, Trainer oder Sportlehrer. Es besteht kein Anspruch auf Leitung durch einen bestimmten Gruppenleiter*in. Die Gruppenleiter*in orientieren sich an den durchschnittlichen Trainingsvorgaben und nicht auf die exakten Vorgaben des individuellen Trainingsplanes. Markus Pingpank behält sich das Recht vor die Gruppenleiter*in nach Bedarf in verschiedene Leistungsgruppen einzuteilen.

Gruppenleiter*in werden nur für eine Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen bereitgestellt.

5) Datenschutz:

Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet und für den Teilnehmer 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 des Teilnehmers bzw. nach der Kündigung gelöscht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos oder Videos von meiner Person auf der Homepage 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.

Ich habe die neuen AGBs gelesen und akzeptiere diese mit meiner Unterschrift.

6) 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.

7) Anmeldeschluss:

Anmeldungen für alle Programme sind zum Ersten jeden Monat des Jahres möglich.

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