

#### Anmerkungen:

- Die Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung des Kursentgeltes.
- Rückerstattung nur bei Stornierung bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.
- Bei rechtzeitiger Absage (Krankheit, Urlaub etc.) bieten wir Ihnen Ersatztermine an. Werden diese nicht wahrgenommen, verfällt der Anspruch auf den versäumten Termin.
- Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.
- Einfach zum angegebenen Termin am entsprechenden Ort erscheinen.
- Wenn sich Änderungen ergeben oder ein Kurs voll ist, erfolgt telefonische Benachrichtigung.
- Anmeldung per Internet unter [www.fitrun-weimar.de](http://www.fitrun-weimar.de), per Post oder per Anmeldeformular möglich.

#### Haftungsausschluß:

Mit meiner Teilnahme an Veranstaltungen der Laufschule „fit&run“ erkenne ich den Haftungsausschluss des Organisators für Personen- oder Sachschäden jeder Art, sowie für abhanden gekommene, mitgeführte Werte und Sachen an.

Ich erkläre, dass ich gesund bin und für die Veranstaltungen einen ausreichenden Trainings- und Gesundheitszustand besitze, bzw. keinerlei ärztliche Einwände bestehen.

Ich erkläre mich außerdem damit einverstanden, dass meine Daten archiviert werden und die im Zusammenhang mit den Veranstaltungen gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Berichten in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern und fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden können.

#### Inhaberin

Uta Kretzer



- \* Diplomsporthelehrerin
- \* Nordic Walking Instructor
- \* B-Trainer Prävention
- \* DDR-Meisterin 1984 im Marathon

Uta Kretzer

**fit & run** – 1. Thüringer Laufschule

Tiefurter Allee 3 c

99425 Weimar

**mob** 0160-91616745

**email** [info@fitrun-weimar.de](mailto:info@fitrun-weimar.de)

**internet** [www.fitrun-weimar.de](http://www.fitrun-weimar.de)

Sparkasse Mittelthüringen

**IBAN** DE74 8205 1000 0340 0018 44

**BIC** HELADEF1WEM



- Walkingkurse
- Nordic Walking - Kurse
- Laufkurse
- Marathonvorbereitung
- Individualbetreuung
- Aktionstage

für

**Einsteiger, Anfänger und Fortgeschrittene**

## Allgemeine Informationen zu den Kursen

Alle unsere Kurse sind fortlaufend, d.h. **Beginn** ist **jederzeit** möglich

Kurszeiten und -orte erfahren Sie im Internet unter [www.fitrun-weimar.de](http://www.fitrun-weimar.de) oder telefonisch unter **03643-906361**.

Schon beim ersten Termin in Sportsachen erscheinen! Die Kurse finden bei jedem Wetter statt.

Sie nehmen in eigener Verantwortung teil und können aus eventuellen Folgen keine Ansprüche ableiten. Sollten Sie über 35 Jahre alt sein oder haben Sie länger keinen Sport getrieben, bitten wir Sie eine medizinische Vorsorgeuntersuchung machen zu lassen.

### Preise (gültig ab dem 01.03.2012)

6-Wochen-Kurs (6 Termine)	65 €
12-Wochen-Kurs (12 Termine)	115 € (*)
Personal-Training	nach Absprache
Trainingsplan ohne Betreuung	60 €

(\*) Bei den 12-Wochen-Kursen besteht im Rahmen der **Primärprävention** die Möglichkeit einer **Rückerstattung von bis zu 80 %** der Kursgebühren durch Ihre Krankenkasse. Sie brauchen keine Überweisung vom Arzt, Voraussetzung ist lediglich eine **regelmäßige Teilnahme**. Die am Ende des Kurses von uns ausgestellte Teilnahmebestätigung dient zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse. Dies gilt für die

→ **AOK Plus** - der Gesundheitskasse in Thüringen und Sachsen

→ **Thüringer Ersatzkassen**

→ **IKK Classic Thüringen**

→ **diverse BKK's**

### • Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene

Nordic-Walking liegt voll im Trend. Durch Einsatz von speziellen Stöcken werden Gelenke noch mehr entlastet wie beim normalen Walking, gleichzeitig wird aber die **gesamte** Rumpfmuskulatur gekräftigt. Die Stöcke werden von uns gestellt.

### • Laufen

Sowohl blutige Anfänger als auch schon erfahrene Sportler werden bei uns in geeigneten Trainingsgruppen an ihr jeweiliges Ziel herangeführt.

### • Babyjoggen für junge Mütter und Väter

Fitness-Training mit dem Kinderwagen. Für all diejenigen, die zusammen mit ihrem Kind ihre körperliche Fitness steigern wollen. Eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskelkräftigung.

### • Angebote für Kinder

Für laufinteressierte Kinder und Jugendliche bieten wir abwechslungsreiches Ausdauertraining an, der Spaß an der Bewegung.

### • Individualbetreuung

Für alle, die sich eigene Ziele gesteckt haben z.B. einen Marathon laufen wollen, einen Leitfaden brauchen und dabei individuell betreut werden möchten.

### • Personal Training

Wir betreuen Sie auch sportartübergreifend bzw. in den Bereichen Ernährung, Styling, Coaching. Wir arbeiten mit kompetenten Partnern in diesen Bereichen zusammen.

### • fit&run Clubkarte für treue Kunden

Für alle, die mind. einen 12-Wochen-Kurs durchlaufen haben, mit Gleichgesinnten trainieren wollen, einfach „am Ball“ bleiben wollen! Fachkundige Betreuung und Ermäßigungen inkl.! Fragen Sie uns nach dem Anmeldeformular.

### • Weitere Angebote

Schwimmen und Triathlon  
Firmensportgruppen  
Seminare  
Laufreisen  
Fahrradtouren  
Skikurse  
Aktionstage  
Sportliche Unterstützung bei Events und Tagungen  
Spezialkurse für Diabetiker, Adipöse, Rheumatiker etc.

Fragen Sie uns, Preise auf Anfrage!!!

## Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
e-mail: \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:

**6 Termine / 65€**      **12 Termine / 115€**

- |  |  |                          |
|--|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Walking           | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Nordic Walking    | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Laufen            | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Individual        | <input type="checkbox"/> Trainingsplan mit Laufbetreuung<br><input type="checkbox"/> nur Trainingsplan | n. V.<br><b>60 €</b>     |
| <input type="checkbox"/> Personal Training | Preis nach Absprache   |                          |

Bezahlung von \_\_\_\_\_ € erfolgt

per Bankeinzug

Bitte bei uns Formular „SEPA-Lastschriftmandat“ anfordern bzw. unter [www.fitrun-weimar.de](http://www.fitrun-weimar.de) herunterladen!

per Überweisung

Sparkasse Mittelthüringen

**IBAN DE74 8205 1000 0340 0018 44**  
**BIC HELADEF1WEM**

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die abgedruckten Anmerkungen bzw. den Haftungsausschluss an.

**Datum, Unterschrift:**