



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 Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung und Trainingsbegleitung soll euch helfen, das Ziel zu erreichen.

Das Ziel: Teilnahme an einem Marathon, Halbmarathon oder 10km Wettkampf

- Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Reduktion von Übergewicht
- Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

Die Zielgruppe: Fortgeschrittene und Anfänger

Die Preise und Leistungen: (bitte ankreuzen)

Jahresprogramme:

Grundpaket für 12 Monate **16,66 Euro/ Monat** **0**

- Erstellen individueller Trainingspläne (bis 2 Trainingseinheiten pro Woche)

Hauptpaket für 12 Monate **20,83 Euro/ Monat** **0**

- Erstellen individueller Trainingspläne (bis 4 Trainingseinheiten pro Woche)

All- Inklusive Paket für 12 Monate **25,59 Euro/ Monat** **0**

- Erstellen individueller Trainingspläne (bis 7 Trainingseinheiten pro Woche)
- Gezielte Wettkampfplanung und Tipps zu Aufbauwettkämpfen

Monatsprogramme:

4 Monate **100,00 Euro** **0**

6 Monate **150,00 Euro** **0**

- Individuelle Trainingspläne (4 Trainingseinheiten pro Woche)

Folgende Leistungen sind einheitlich bei allen Paketen & Programmen

- Stufentest alle 3 Monate inkl. Auswertung und Gruppeneinteilung
- Betreuung & Beratung während der Vorbereitungsphase
- Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt. von 19%
- Gemeinsames Tempotraining in mind. drei Leistungsgruppen jeden Dienstag um 18h45 in Hannover
 - 3:30 bis 4:00 pro Kilometer
 - 4:01 bis 5:00 pro Kilometer
 - 5:01 bis 6:00 pro Kilometer

Bitte beachten ab 1.5.2010:

Mit der Teilnahme am gemeinsamen Training beim ZfH Hannover und beim TSV Kirchdorf e.V. erkennt der Teilnehmer die Benutzungsordnung des ZfH Hannover und des TSV Kirchdorf e.V. an und entrichtet hierfür 1 Euro/Trainingstag (26 Euro /Halbjahr) im voraus. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Betrages oder Teilbetrages bei Nichtteilnahme am gemeinsamen Training.

Der Trainer: **Markus Pingpank** mehr Info zur Person unter www.pingpank.de

Die Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zum oberen Laufprogramm (*bitte ankreuzen*) an. Den Fragebogen habe ich ausgefüllt und die nachfolgenden AGB's durchgelesen und stimme diesen zu. Nach dem Eingangstufentest erhalte ich einen 4 Wochen Probetrainingsplan kostenlos. Einen Folgeplan erhalte ich erst nach Überweisung des Betrages.

Trainingsvereinbarung zwischen Markus Pingpank, Dresdener Str. 8, 30890 Barsinghausen, Tel. 05105/ 9439, Fax. 05105/9619 oder info@pingpank.de

Name:.....

Anschrift:.....

Telefon:.....**Mail:**.....

Der Fragebogen:

1. Angaben zum Trainings-/Fitness-Zustand:

- Ich bin Laufanfänger 0
- Ich laufe gelegentlich 0
- Ich laufe regelmäßig (..... mal in der Woche)

Meine aktuellen Bestzeiten (bitte mit Datum) sind

- Ich habe keine Laufzeit.....
- Meine Bestzeit über 10 Km beträgt:.....
- Meine Bestzeit im Halbmarathon beträgt:.....
- Meine Bestzeit im Marathon beträgt:.....

2. Wie viel Zeit wollen Sie investieren? (Bitte X)

Trainingseinheiten pro Woche 1 2 3 4 5

3. Welche Voraussetzungen bringen Sie mit? (Bitte X)

⇒ Gewicht: BMI <18 0
 18-25 0
 26-30 0
 >30 0

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

⇒ Alter: 14 - 18 Jahre 0
 19 - 30 Jahre 0
 31 - 45 Jahre 0
 45 + Jahre 0

4. WUNSCHZIEL(Zeit und Datum):.....

Die Unterschrift:

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

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

Die AGB`s:

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 einen 4 Wochen Trainingsplan. 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 und All-Inklusive 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 und All-Inklusive 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 Bankverbindung von Markus Pingpank lautet: 511568 bei der Stadtsparkasse Barsinghausen BLZ 251 512 70.

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 das ZfH, der TSV Kirchdorf 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 drei verschiedene Leistungsklassen aufgeteilt, starten pünktlich und werden von einem Gruppenleiter begleitet.

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

Gruppenleiter 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.

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.

8) Anmeldeschluss:

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