



Euregio Karate Nordhorn eV.
Sparte Krafttraining
Wilhelmstr. 3

48455 Bad Bentheim

www.karate-nordhorn.de

Tel./Fax: 05921.713 9189

eMail: franz_braun@karate-nordhorn.de

oder:

Tel.: 05922.2187

eMail: ulrich_huhn@karate-nordhorn.de

Information / Trainingsordnung

1. Das Mindestalter für die Aufnahme ist 14 Jahre.
2. Vor Trainingsbeginn sind alle Schmuck- und Metallgegenstände (Ringe, Uhren, etc.) abzuliegen. Getränke bleiben vor dem Krafraum.
3. Im Rahmen der Trainingszeiten ist der Trainingsbeginn nicht festgelegt. Anfang und Ende werden durch den Sportler bestimmt.
4. Die durch den Trainer durchgeführte Geräteeinweisung ist verbindlich zur Kenntnis zu nehmen; ohne Einweisung darf das Gerät nicht benutzt werden. Das Trainingsprogramm ist zu beachten. Zum Thema Belastung gilt, daß weniger meistens "mehr" ist. Falsches Selbstverständnis zum Thema "Kraft" hat irreparable gesundheitliche Schäden zur Folge, da menschliche Motorik gegen die (verantwortungslos benutzte) Maschine chancenlos ist. Dosierte, regelmäßig durchgeführtes Training hat, im Gegensatz zur Überbelastung, positive Folgen.
5. Vor/nach dem Training besteht Aufwärm-/Ausdehnpflicht. Diese Zeit muß vom Mitglied bei jedem Training eingeplant sein.
6. Die Geräte sind im Sinne ihrer Zweckbestimmung pfleglich und schonend zu behandeln. Verschleiß ist aus Gründen der Unfallverhütung sofort zu melden. (Sicherungen, Seile, Bedienung etc.)
7. Zur Sportkleidung muß ein schweißaufnehmendes Handtuch verwendet werden, um Sitzflächen/Bänke für direkte Nachbenutzer den Umständen entsprechend hygienisch zu hinterlassen.
8. Beiträge im Monat
 - Neumitglied, Jugend und Erwachsene: 13,- €
 - Mitglieder anderer Sparten des Vereins: 8,- €



Für alle den Sport betreffende Fragen stehen wir jederzeit gern zur Verfügung. Wir wünschen viel Entspannung in der Abteilung "RaHa & Kraftsport"!

Euregio Karate Nordhorn eV.
Karate für den gehobenen Anspruch



Anmeldung

Hiermit trete ich dem Verein „Euregio Karate Nordhorn eV.“ Sparte ReHa&Kraft bei.
Eine Kündigung kann nur schriftlich und unterschrieben in Monatsfrist zum Halbjahresende erfolgen. Die Mindestmitgliedschaft beträgt 12 Monate.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ _____

Ort: _____

Telefon: _____

Geb.-Ort: _____

Eintrittsdatum: _____

eMail: _____

Geb.-Datum: _____

Sportart/en _____

bisher/weitere: _____

Unterschrift Mitglied

Bei Minderjährigen: beide Eltern

Ermächtigung zum Einzug von Mitgliedsbeiträgen

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Beitragszahlungen

Vierteljährlich

Halbjährlich

Jährlich

zu Lasten meines Kontos

Kto-Nr.: _____

BLZ: _____

Bank: _____

mittels Lastschrift abzubuchen. Wenn das o.a. Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens der kontoführenden Bank keine Verpflichtung zur Einlösung. Ich versichere für Kontodeckung zu sorgen. Alle Mahn- und Stornierungsgebühren gehen zu meinen Lasten.

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Datum / Unterschrift Kontoinhaber