

Euregio Karate Nordhorn eV. Sparte Krafttraining Hauptstraße 7

48529 Nordhorn

www.karate-nordhorn.de

Telefon: 05921.7099 578 Fax: 05921.7099 774

eMail: iris_sauvageod@karate-nordhorn.de

Information / Trainingsordnung

- Das Mindestalter für die Aufnahme ist 14 Jahre.
- 2. Vor Trainingsbeginn sind alle Schmuck- und Metallgegenstände (Ringe, Uhren, etc.) abzulegen. Getränke bleiben vor dem Kraftraum.
- 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. Dosiertes, 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"!



Aufnahmeantrag

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:
	PLZ
Straße:	Ort:
Telefon:	GebOrt:
Eintrittsdatum:	eMail:
GebDatum:	Sportart/en bisher/weitere:
Unterschrift Mitglied	Bei Minderjährigen: beide Eltern
Ontologium unignod	Bot Williad Januagon. Bolad Eltom
Lastschriftmandat (Ermächtigung zum Gläubiger-ID: DE02ZZZ00000105178 - Mandatsref	
Hiermit ermächtige ich Euregio Karate Nordho	rn eV., die von mir zu entrichtenden Zahlungen
Vierteljährlich Halbja	ahrlich Jährlich
von meinem Konto	
IBAN:	
BIC: Ba	nk:
eV. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzu mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des E	mein Kreditinstitut an, die von Euregio Karate Nordhorn ulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend Belastungsbetrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ich versichere für Kontodeckung zu sorgen. Alle Mahnen.
Name:	
Straße:	
Ort:	
	Datum / Unterschrift Kontoinhaber