



10. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON

SONNTAG, 11. JUNI 2017

Sonderprogramm

für Laufeinsteiger/-innen und
erfahrene Läufer/-innen

vhs-vor-ort.de



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

INHALTSVERZEICHNIS

GESUNDHEITSCHECKS	3
Gesundheits-Check I (Trainingsauftakt)	3
Gesundheits-Check II (Wettkampf-Folgemessung)	3
LAUFKURSE UND –WORKSHOPS	4
Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)	4
WIR LEBEN LAUFEN - Laufworkshop für Laufeinsteiger	4
WIR LEBEN LAUFEN - Laufworkshop für wettkampferprobte Läufer/-innen	5
Mit wettkampforientiertem Laufen zum Klingenthal Sport Salzkotten Marathon	5
GEWICHTSMANAGEMENT UND ERNÄHRUNG	6
EASY Running: Die richtige Kost für Training und Wettkampf	6
Einfach leichter laufen! - Effektives Gewichtsmanagement	6
Rund um das richtige Trinken im Sport: Mineralwasserschulung	7
VORTRAGSTHEMEN	8
Der gesunde Rücken - Die Mobilität der Wirbelsäule	8
Trainingssteuerung, Wettkampfvorbereitung und Jahresplanung	8
Publikumsvortrag mit Prof. Dr. Ingo Froböse	8
ALLGEMEINE HINWEISE	10

Impressum

Ein Sonderprogramm der VHS vor Ort

Herausgeber: VHS vor Ort, Vielser Straße 20, 33154 Salzkotten

Verantwortlich: Reinhold Schier, Leiter der VHS

Liebe Läuferinnen und Läufer,

am Sonntag, 11. Juni 2017 findet in Salzkotten der „10. Klingenthal Sport Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich dieses besonderen Jubiläums bietet die VHS vor Ort in Kooperation mit zahlreichen lokalen Akteuren und Partnern ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger/-innen wie auch an erfahrene oder wettkampferprobte Läufer/-innen.

Durch die enge Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren ist es gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Alle Mitwirkenden verbindet der Wunsch, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und den Spaß an der Sache zu fördern. Professionelle und qualifizierte Trainer und Referenten freuen sich darauf, Sie in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten.

Mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln ist es uns ferner gelungen, nach Dr. Matthias Marquardt im Mai 2016 einen weiteren Top-Referenten der Sport- und Läuferzene nach Salzkotten zu locken. Einen ersten Vorgeschmack auf das Event am 11. Mai 2017 finden Sie auf Seite 8 dieser Broschüre. Weitere Infos folgen zu Beginn des Jahres 2017!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Sonderprogramms und hoffen, dass wir Ihre Laufambitionen mit diesem Angebot aktiv unterstützen und fördern können!

Für die VHS vor Ort und ihre Partner
Markus Krick
(Stellv. Leiter der VHS vor Ort)

GESUNDHEITSCHECKS

.....

Die Gesundheits-Checks werden in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet und von ausgebildeten Fachleuten durchgeführt. Die Checks dauern je Teilnehmer ca. 15 Minuten und umfassen ein individuelles Auswertungsgespräch. Im Anschluss an Ihre Anmeldung wird ein individueller Termin mit Ihnen vereinbart.

7481

Gesundheits-Check I (Trainingsauftakt) *Präventionstherapeutin Birgit Schiffler, Präventionstherapeutin Marie Steins*

Ärzte raten insbesondere Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Einstieg ins Training zu einer sportmedizinischen Untersuchung. Der Gesundheits-Check beinhaltet eine ABI-Messung zur frühzeitigen Erkennung und Vorbeugung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos, eine bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA-Messung) der Körperzusammensetzung von Wasser, Fett, Muskel- und Organmasse sowie einen Lungenfunktionstest (COPD) zur Überprüfung der Lungenfunktion.

Es empfiehlt sich, bei umfangreichem Training und möglicher Wettkampfbeteiligung am Klingenthal Sport Salzkotten Marathon 2017, auch den Gesundheitscheck II durchzuführen.

Mo, 23.01.2017, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin mit 0,33 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

50,00 €

7492

Gesundheits-Check II *(Wettkampf-Folgemesung)*

Präventionstherapeutin Marie Steins

Für physisches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von stoffwechselaktiver Körperzellmasse (Muskelmasse), Fett und Körperwasser wichtig. Bei der wissenschaftlich angewandten Bioelektrischen-Impedanz-Analyse (kurz BIA-Messung) werden die Strukturen des Körpers durch eine Widerstandsmessung erfasst und es können Fortschritte in der Optimierung der Körperzusammensetzung (z. B. Aufbau von Muskelmasse, Abbau von Körperfett) aufgezeigt und dokumentiert werden.

Es empfiehlt sich, vor dem Einstieg in das Lauftraining und einer möglichen Wettkampfbeteiligung auch den Gesundheits-Check I zu absolvieren.

Mo, 12.06.2017, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin mit 0,33 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

25,00 €

LAUFKURSE UND -WORKSHOPS

.....

Wir empfehlen, vor Trainingsbeginn den Gesundheitscheck I durchzuführen oder sich beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen.

7480

Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

Cora Drüke, C-Trainerin Breitensport (WFLV), Thorsten Jaspert, Lehrtrainer Laufen/NW/W

Dich interessiert das Laufen? Als Zuschauer des „Klingenthal Sport Salzkotten Marathons“ denkst du: „Hier wäre ich auch mal gerne dabei!“ Du bist Laufanfänger oder Wiedereinsteiger? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich! Ausgebildete Trainer/-innen des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Am Ende des Kurses wirst Du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten - ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, führen eine Videoanalyse durch, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer/-innen stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend.

**Fr & Mo, 20.01. bis 11.06.2017,
montags von 18:00 bis 19:00 und
freitags von 17:30 bis 18:30 Uhr**

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

100,00 €

7482

WIR LEBEN LAUFEN -

Laufworkshop für Laufeinsteiger

Sebastian Reif, ehem. Leistungssportler und Sportwissenschaftler

Dieser Laufworkshop bietet ein abwechslungsreiches Training rund um die Laufkomponenten Kraft, Koordination, Kondition und Beweglichkeit. Erlernen Sie unter fachlicher Anleitung von Sebastian Reif die Grundlagen des Lauf-ABCs, unterschiedliche Laufstile und optimale Lauftechniken. Erhalten Sie außerdem eine persönliche Lauf- und Videoanalyse. Wichtige Kräftigungs-, Stabilitäts- und Dehnübungen, das Erlernen einer geländeangepassten Lauftechnik und eines gelenkschonenden Laufstils sowie die Erörterung des Leistungssteigerungsprinzips runden das Angebot perfekt ab.

Der erste Termin ist ein Infoabend, an dem der geplante Verlauf des Workshops vorgestellt wird. Der Workshop wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt und richtet sich an Laufeinsteiger.

Di, 24.01.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Di, 07.02.2017, 17:30 - 18:30 Uhr

Di, 21.02.2017, 17:30 - 18:30 Uhr

Di, 07.03.2017, 17:30 - 18:30 Uhr

Di, 28.03.2017, 17:30 - 18:30 Uhr

Di, 25.04.2017, 17:30 - 18:30 Uhr

Di, 16.05.2017, 17:30 - 18:30 Uhr

Di, 30.05.2017, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine mit insg. 11,33 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 16

100,00 €

7483

WIR LEBEN LAUFEN - Laufworkshop für wettkampferprobte Läufer/-innen

Sebastian Reif, ehem. Leistungssportler und Sportwissenschaftler

Dieser Laufworkshop bietet ein abwechslungsreiches Training rund um die Laufkomponenten Kraft, Koordination, Kondition und Beweglichkeit. Erlernen Sie unter fachlicher Anleitung von Sebastian Reif die Grundlagen des Lauf-ABCs, unterschiedliche Laufstile und optimale Lauftechniken. Erhalten Sie außerdem eine persönliche Lauf- und Videoanalyse. Wichtige Kräftigungs-, Stabilitäts- und Dehnübungen, das Erlernen einer geländeangepassten Lauftechnik und eines gelenkschonenden Laufstils sowie die Erörterung des Leistungssteigerungsprinzips runden das Angebot perfekt ab.

Der erste Termin ist ein Infoabend, an dem der geplante Verlauf des Workshops vorgestellt wird. Der Workshop wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt und richtet sich an wettkampferprobte Läufer/-innen.

Di, 24.01.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Di, 07.02.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Di, 21.02.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Di, 07.03.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Di, 28.03.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Di, 25.04.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Di, 16.05.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

Di, 30.05.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

8 Termine mit insg. 11,33 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion, Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 16

100,00 €

7489

Mit wettkampforientiertem Laufen zum Klingenthal Sport Salzkotten Marathon

Thorsten Jaspert, Lehrtrainer Laufen/NW/W

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Klingenthal Sportmarathon vor? Du möchtest dein Training strukturierter und planvoller gestalten? Du hast das Gefühl, in deinen Leistungen zu stagnieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Egal ob 5,5 oder 10,5 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon - Wir vom VfB Salzkotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik, führen eine Videolaufanalyse durch und bringen Dir das Lauf-ABC bei. Ebenso erhältst Du Anleitungen zu Koordinations- und Stabilisationsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen wöchentlichen Trainingstag vor, an dem wir dein Laufziel mit deinen tatsächlichen Trainingsfortschritten abgleichen. An den Tagen dazwischen trainierst Du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder per WhatsApp. Deine Trainingsfortschritte werden wöchentlich unter Berücksichtigung privater und beruflicher Termine in den Trainingsplan eingearbeitet.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt.

Mo, 20.03. - 05.06.2017, 19:30 - 20:30 Uhr

12 Termine mit insg. 16 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,

Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

60,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

GEWICHTSMANAGEMENT & ERNÄHRUNG

.....

EASY Running: Die richtige Kost für Training und Wettkampf

Mechthild Lappe, Hauswirtschaftsleiterin und erfolgreiche Marathon-Läuferin

Lauf- und sportgerechte Ernährung klingt für Sie nach rohem Gemüse und kiloweise Pasta? Nach motivationszermürendem Verzicht und spaßraubendem Kalorienzählen? Vollwertiges Essen kann auch ganz anders sein! Entdecken Sie in diesem speziellen Kochkurs für Läufer und Sportler an zwei Abenden gesunden Genuss völlig neu. Lernen Sie eine besondere Ernährung kennen, die sie optimal mit Nährstoffen versorgt, sättigt und vor allem lecker schmeckt! Lernen Sie außerdem, Ihre Lebensmittel und Produkte bewusster einzukaufen und erwerben Sie fachlich fundiertes Wissen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre.

Bitte Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € je Abend und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten. Die Kurse sind eine optimale praktische Ergänzung zum Kurs „Einfach leichter laufen - Effektives Gewichtsmanagement“ (7486).

7484

Mi, 01.02.2017, 18:30 - 21:30 Uhr

Mi, 08.02.2017, 18:30 - 21:30 Uhr

2 Termine mit insg. 8 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str., Upsprunger Str. 67, Neue Lehrküche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

26,60 € / Ermäßigung möglich

7490

Mi, 10.05.2017, 18:30 - 21:30 Uhr

Mi, 17.05.2017, 18:30 - 21:30 Uhr

2 Termine mit insg. 8 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str., Upsprunger Str. 67, Neue Lehrküche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

26,60 € / Ermäßigung möglich

7486

Einfach leichter laufen! -

Effektives Gewichtsmanagement

Maria Liebeck, Dipl.-Lauftherapeutin

Ernährung und Gewicht sind neben Kondition, Kraft, Koordination und Technik ein weiterer wichtiger Baustein für gesundes Laufen. Werden Sie mit Hilfe dieses Kurses zum Manager Ihres Gewichts. Sie erlernen ein erprobtes Mentaltraining, mit dem Sie in die Lage versetzt werden, Ihr Gewicht zu reduzieren oder bereits reduziertes Gewicht zu halten. Der gefürchtete „Jojo-Effekt“ gehört für Sie damit endgültig der Vergangenheit an. An vier Abenden treffen sich die Kursteilnehmer zum Erlernen von Motivationsstrategien und Austausch von Tipps und Erfahrungen. Im Selbststudium zwischen den Kursterminen erarbeiten Sie sich nach den Vorgaben von Diplom-Lauftherapeutin, Gesundheitsmanagerin und Präventologin Maria Liebeck Informationen zu den Zusammenhängen von Ernährung, Bewegung und Gewichtsregulierung.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Lauftherapie Salzkotten statt. Aufgrund erwünschter und notwendiger gruppenspezifischer Prozesse, findet der Kurs nicht mit weniger als 8 Teilnehmer/-innen statt. Zwischen den Kursabenden liegen Selbstlernphasen.

Mi, 15.02.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Mi, 29.03.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Mi, 03.05.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Mi, 07.06.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

4 Termine mit insg. 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Vielser Str. 20, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

49,00 €

7487

Rund um das richtige Trinken im Sport: Mineralwasserschulung

Mineralwassersommeliere Antje Mergard

Wer fit sein will, muss ausreichend trinken! Denn obwohl der Mensch zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser besteht, kann er keine Wasserreserven bilden und muss deshalb Flüssigkeitsverluste ständig ausgleichen. Ohne den „Spediteur“ Wasser läuft im Körper wenig. Wenn Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe nicht schnell genug von A nach B kommen, kann der Mensch nur auf Sparflamme fahren. Richtiges und ausreichendes Trinken ist daher eine wichtige Voraussetzung - nicht nur für den Sport! Im Rahmen der Mineralwasserschulung erfahren Sie, wie Ihr Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern darüber hinaus mit lebenswichtigen Mineralstoffen wie Natrium, Calcium und Magnesium versorgt werden sollte.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt.

Mi, 08.03.2017, 18:00 - 19:00 Uhr

1 Termin mit 1,33 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

10,00 €

Wir drucken **Farbe**
in ihrer schönsten Form



Beratung



Nuten, Falzen,
Stanzeln, Prägen



Gestaltung



Worauf wir drucken



Broschüren



Verpackungen

Dienstleistung **Druck** GmbH

Stargarder Straße 11
33098 Paderborn

Tel. (0 52 51) 1 42 88-0

Fax (0 52 51) 1 42 88-29

info@d-druck.net

www.d-druck.net



Regionale Geschenkideen - Nicht nur zu Weihnachten!



buntgemischt
UNIVERSAL DESIGN

www.buntgemischt.de

ein Projekt von **lichtenstein**
medien

VORTRAGSTHEMEN

7485

Der gesunde Rücken - Die Mobilität der Wirbelsäule *Physiotherapeut Uwe Schilling*

Wer sich regelmäßig zum Laufen aufrafft, tut damit nicht nur etwas für Stressabbau und Kondition, sondern auch für den oft vernachlässigten Rücken. Mit der richtigen Technik steigert Laufen nicht nur die Ausdauer sondern stärkt auch die Rückenmuskulatur und beugt Schmerzen vor. Darauf weist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hin. Doch auf die Haltung kommt es an! Die Wirbelsäule ist ein einzigartiges und in seiner Funktion sehr komplexes Instrument innerhalb unseres Bewegungsapparates. Die großen Hauptabschnitte sind so konstruiert und angeordnet, dass durch die Summe aller Bewegungsmöglichkeiten in den einzelnen Funktionseinheiten, ein großes und vielseitiges Bewegungsausmaß erreicht werden kann. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie durch „richtiges“ Laufen Rückenschmerzen verhindern können.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt.

Mi, 08.02.2017, 18:00 - 19:00 Uhr

1 Termin mit 1,33 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

10,00 €

7488

Trainingssteuerung, Wettkampfvorbereitung und Jahresplanung

Thorsten Jaspert, Lehrtrainer Laufen/NW/W

„Ich liebe es, wenn ein Plan funktioniert.“ (Colonel John Hannibal Smith, Das A-Team). Nur bei dir klappt es irgendwie nicht so richtig? Dabei hältst du dich exakt an die Vorgaben von Online-Trainingsplänen oder Laufzeitschriften? In diesem Grundlagenseminar gehen wir den Gründen auf die Spur. Warum ist es sinnvoll, nicht nur von Wettkampf zu Wettkampf zu planen? Warum muss ein Trainingszyklus sieben Tage haben? Warum hat ein Training nur Erfolg, wenn man anschließend regeneriert? Am Ende des Seminars kennst du Mikro- und Makrozyklen, weißt was sich hinter Superkompensation verbirgt und kannst dein Training progressiv steigernd steuern. Ebenso verwendest du Belastungs-, Zyklisierungs- und Spezialisierungsprinzipien in deinem neuen Trainingsplan. Mit den gewonnenen Erkenntnissen kannst du dich gezielt auf den Klingenthal Sport Salzkotten Marathon 2017 vorbereiten. Egal ob 5,5 oder 10,5 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon.

Das Seminar findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt.

Sa, 11.03.2017, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin mit 4 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

13,30 €

Foto: Monika Sandel

**FROBÖSE
KOMMT**
SALZKOTTEN, 11. MAI 2017

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



SONNTAG, 11. JUNI 2017

- *5,5 km REWE Fit & Fun-Lauf*
- *10 km PLONKA-Lauf*
- *ERIMA Halbmarathon*
- *KLINGENTHAL SPORT Marathon*
- *AOK Staffelmарathon*
- *VOLKSBANK Bambini-Läufe*

JETZT ANMELDEN!

MSLAUF JUBILÄUMSLAUF JUBILÄUMSLAUF

Allgemeine Hinweise

zur Anmeldung und Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der VHS vor Ort sowie Rücktritts- und Zahlungsbedingungen.

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind vor dem jeweiligen Programmteil der Orte sowie in der Fußzeile jeder Seite angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann findet ein Kurs statt oder nicht statt?

Die Mindestteilnehmerzahl für Lehrveranstaltungen und Kurse beträgt i. d. R. 10 Personen, sofern nicht im Einzelnen eine andere Mindestteilnehmerzahl angegeben ist.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmer/innen unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Beschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die angegebene Mindestteilnehmerzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmer als die ausgeschriebene Mindestteilnehmerzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmerzahl von 10 Personen wie folgt anteilig gesenkt:

ab 10 Teilnehmer	2,00 € je UStd.
9 Teilnehmer	2,22 € je UStd.
8 Teilnehmer	2,50 € je UStd.
7 Teilnehmer	2,86 € je UStd.
6 Teilnehmer	3,33 € je UStd.
5 Teilnehmer	4,00 € je UStd.
4 Teilnehmer	5,00 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschalkalkulierte Kursgebühren. Die am dritten Kurstag festgestellte Teilnehmerzahl ist für die Festsetzung der Kursgebühr verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmerzahl hat keine Auswirkung mehr auf die Höhe der Kursgebühr.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler, Studenten, Auszubildende, Inhaber einer JugendleiterCard, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler, Empfänger von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschiedt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnehmergebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnehmergebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleiter/-in genügt grundsätzlich nicht.

Zahlungsbedingungen

Wie erfolgt die Zahlung der Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Sie überweisen Ihre Kursgebühr nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dabei geben Sie das auf dem Bescheid ausgewiesene Kassenzichen als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Datenschutz

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einer Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS ausschließlich zum Zwecke der Durchführung der Geschäftsbeziehung genutzt.

Hausordnung und Barrierefreiheit

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir Teilnehmer/innen mit Behinderung im Vorfeld die VHS zu benachrichtigen, um geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie die Hausordnung in den betreffenden Gebäuden und behandeln Sie Gebäude, Inventar und Material sorgfältig. In den Gebäuden besteht Rauchverbot. Tiere sind nicht erlaubt.



Eine Gesundheitsinitiative in enger Zusammenarbeit mit



VfB 1910
Salzkotten e.V.
Leichtathletik

vhs-vor-ort.de

10. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON