



Euregio Karate Nordhorn eV.  
Sparte Krafttraining  
Wilhelmstr. 3

48455 Bad Bentheim

[www.karate-nordhorn.de](http://www.karate-nordhorn.de)

Tel./Fax: 05921.713 9189

eMail: [franz\\_braun@karate-nordhorn.de](mailto:franz_braun@karate-nordhorn.de)

oder:

Tel.: 05922.1737

eMail: [ulrich\\_huhn@karate-nordhorn.de](mailto: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 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. 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.  
Krafttraining für den gehobenen Anspruch



## 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: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Geb.-Ort: \_\_\_\_\_

Eintrittsdatum: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Sportart/en \_\_\_\_\_

bisher/weitere: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Mitglied

\_\_\_\_\_  
Bei Minderjährigen: beide Eltern

## Lastschriftmandat (Ermächtigung zum Einzug von Mitgliedsbeiträgen)

Gläubiger-ID: DE02ZZZ00000105178 - Mandatsreferenz wird zugeteilt

Hiermit ermächtige ich Euregio Karate Nordhorn eV., die von mir zu entrichtenden Zahlungen

Vierteljährlich

Halbjährlich

Jährlich

von meinem Konto

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_ Bank: \_\_\_\_\_

mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Euregio Karate Nordhorn eV. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des Belastungsbetrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich versichere für Kontodeckung zu sorgen. Alle Mahn- und Stornierungsgebühren gehen zu meinen Lasten.

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift Kontoinhaber