

# Eventinfo

## Workshop: Lauferlebnis im Winter

Gruppe | Impulse | Motivation

Seite 1 von 3



### Das erwartet Sie!

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kälter und zunehmend wird das wohlige warme Zuhause locken. Es ist also an der Zeit, bewusst in Bewegung zu bleiben.

Nutzen Sie daher unseren Winter-Workshop, der Ihnen die Möglichkeit bietet, laufend über den Winter zu kommen sowie neue und ganzkörperliche Belastungsimpulse zu erfahren. Widmen Sie sich mit Spaß in der Gruppe und uns als professionellem Impulsgeber Ihrer persönlichen Formverbesserung und lernen Sie dabei das Göttinger Umland, z.B. das Kerstlingeröder Feld, den Reinhäuser Wald oder den Göttinger Stadtwald erlebnisreich und läuferisch neu kennen.

Und für all diejenigen unter Ihnen, die sich schon für einen längeren Wettkampf, beispielsweise einen Halbmarathon, im Frühjahr des kommenden Jahres interessieren, besteht zudem die Möglichkeit, extensive Belastungsreize zu setzen.

Wir bringen Sie über den Winter, zeigen Ihnen neue Strecken und begleiten Sie dabei auf gewohnt professionelle Art und Weise.

### Informationen im Überblick

Veranstalter	personal sports
Sportart	Laufen / CrossOutFit
Art der Veranstaltung	Workshop mit einer Angebotsdauer von 60-90min
Personen	5-10 geübte Frauen und Männer (SPORT)
Datum, Uhrzeit	(1) Sa, 28.11.2015 (2) Sa, 12.12.2015 <i>Hinweis: Eichsfelder Silvesterlauf optional am Do, den 31.12.2015</i> (3) Sa, 09.01.2016 (4) Sa, 23.01.2016 (5) Sa, 06.02.2016 (6) Sa, 20.02.2016  Die Termine beginnen jeweils um 10.00 Uhr
Ort	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Haus des Sports“   Sandweg 5   37083 Göttingen</li><li>• oder nach Absprache in Abhängigkeit von der Streckenwahl</li></ul>
Leitung	Guido Jonscher (Sportwissenschaftler M.A.) Axel Molinero (Sportwissenschaftler M.A.)

# Eventinfo

## Workshop: Lauferlebnis im Winter

Gruppe | Impulse | Motivation

Seite 2 von 3



- Leistungen, Inhalte      Gruppentraining mit inhaltlicher Schwerpunktsetzung:
- extensive Trainingsreize
  - ganzkörperliches Training („nature style“)
  - Wald/Crossläufe
  - CrossOutFit
  - Laufpfade neu entdecken, z.B. im Kerstlingeröder Feld, Reinhäuser Wald oder Göttinger Stadtwald
  - optimale Ernährung bei extensiver Belastung

- Voraussetzungen
- funktionale Laufausrüstung
  - Dauerlauffähigkeit von ca. 60min
  - stabiler Gesundheitszustand
  - privater Krankenversicherungsschutz
  - eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung
  - Volljährigkeit oder nach Absprache schriftliche Einverständniserklärung eines/der Erziehungsberechtigten

Hinweise      Das Angebot findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt, bitte kleiden Sie sich entsprechend.

Es besteht die Möglichkeit, persönliche Dinge wie Taschen, Wechselbekleidung etc. im Haus des Sports für die Dauer des (praktischen) Angebots sicher zu verwahren.

Kontakt, Fragen      Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden:  
[jonscher@personal-sports.info](mailto:jonscher@personal-sports.info) | 0151-18455015 (Guido Jonscher)

# Eventinfo

## Workshop: Lauferlebnis im Winter

Gruppe | Impulse | Motivation

Seite 3 von 3



### Anmeldung

Allgemein

Nutzen Sie bitte unser [Online-Anmeldeformular](#).

Anmeldungen sind verbindlich.

Voranmeldung

**Meldeschlussdatum für Voranmeldungen:**

22. November 2015

Ein Teilnahmeplatz wird erst nach erfolgter Anmeldung über das Online-Formular sowie nach Zahlungseingang vergeben.

Kann ein Platz nicht (mehr) vergeben werden, so wird darüber frühzeitig informiert, bereits angewiesene Zahlungen werden umgehend erstattet.

Nachmeldung

bei noch freien Plätzen auf Anfrage möglich

Als Nachmeldungen werden alle Anmeldungen NACH dem o.g. Meldeschlussdatum behandelt (Nachmeldegebühr s.u. „Preise“).

Preis(e)

per Überweisung an:

personal sports | Konto 144402 | BLZ 26050001, Sparkasse Gö.

- 95,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- zzgl. 15,00 € bei Nachmeldung (Meldeschlussdatum beachten!)

Alle Preise sind inklusive 19% Mehrwertsteuer.

\* für dieses Angebot gilt die Verrechnungsoption mit einem PS-Gutschein

Sanitäranlagen

Toiletten und eine Duschköglichkeit sind im Haus des Sports vorhanden. Zum Duschen sind bitte ein eigenes Handtuch sowie andere benötigte Duschutensilien mitzubringen.