

# Eventinfo



Vorbereitungskurs

## Göttinger Altstadtlauf 2020

Wiedereinsteiger\_innen

Seite 1 von 3

### Das erwartet Sie!

Gemeinsam für ein tolles Erlebnis trainieren und dabei die eigenen Lauffähigkeiten stärken. Mit innerer Sicherheit und Spaß die Wettkampfstrecke absolvieren. Dieser Vorbereitungskurs lädt Sie dazu ein, mit uns gemeinsam laufend in die Sommerferien zu starten. Mit Spaß an der Bewegung und mit den motivationalen Vorzügen der Gruppe möchten wir Ihnen die Möglichkeit zum gemeinsamen Lauftraining bieten, so dass Sie erfolgreich den Göttinger Altstadtlauf bewältigen können.

Bei diesem Vorbereitungskurs zum Göttinger Altstadtlauf geht es um die Fitness im Sinne der Kondition, Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Schnelligkeit („Tempohärte“). Hier werden Sie sportlich optimal für den Göttinger Altstadtlauf durch ausgewählte Trainings Schwerpunkte vorbereitet. Inhalte sind Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer, dazu kommen leichte koordinative und athletische Übungen sowie angepasste Intervalltrainingsformen für alle Lauevent-Streckenlängen (eigenes Lauftempo). Persönliche Ziele auf der 5 oder 10 km-Strecke durch Spaß und Motivation erreichen.

Zu insgesamt 3 Terminen, die immer mittwochs und bei jedem Wetter starten, geben wir Gelegenheit interessante Aspekte der Trainingssteuerung kennenzulernen oder aufzufrischen und Ihnen damit die Möglichkeit zur Weiterentwicklung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit.

Erleben Sie den Sommer und die beginnenden Sommerferien bewusst als aktive Laufzeit – in gewohnt sicherer und verlässlicher Betreuung durch uns. Werden Sie aktiv, denn es gibt eigentlich keine guten Gründe, es nicht zu tun...

### Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Laufen
Art der Veranstaltung	Vorbereitungskurs
Personen	4-10 Personen
Datum	(1) 29.06.2020 (2) 06.07.2020 (3) 13.07.2020
Uhrzeit	mittwochs, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr (60 Minuten)
Ort	Parkplatz am Jahnstadion   Göttingen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer</li><li>▶ leichte koordinative und athletische Übungen</li><li>▶ angepasste Intervalltrainingsformen (5 &amp; 10 km)</li><li>▶ Entwicklung von Tempoqualitäten</li><li>▶ Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Schnelligkeit („Tempohärte“)</li><li>▶ Spaß und Motivation durch Laufgruppe</li></ul>

# Eventinfo

Vorbereitungskurs

## Göttinger Altstadtlauf 2020

Wiedereinsteiger\_innen

Seite 2 von 3



Preis	<p>per Überweisung: IBAN: DE87 26050001 0000144402   Sparkasse Göttingen Verwendungszweck: „Gö-Altstadtlauf – Wiedereinsteiger_innen, Vorname und Name“</p> <hr/> <p><b><u>Vorbereitungskurs: „Gö-Altstadtlauf – Wiedereinsteiger innen“</u></b> (3 Termine, je 60 Min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ <u>Normalpreis</u>: 80,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum</li></ul> <hr/> <p>* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum <u>Nachmeldepauschale</u>: 10,00€ für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter „Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)</p> <p>Alle Preise sind inklusive 19% MwSt. - auf Nachfrage senden wir Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.</p>
-------	--

Anmeldung/Registrierung Nutzen Sie zur Registrierung bitte unser [Online-Anmeldeformular](#).  
Anmeldungen sind verbindlich.

**Meldeschlussdatum: 20.06.2020 (Ende der Voranmeldung)**

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 und bereits angewiesene Zahlungen werden umgehend  
erstattet.

Nachmeldung	<p>Bei noch freien Plätzen sowie vorheriger Anfrage sind Nachmeldungen grundsätzlich möglich. Bitte kontaktieren Sie uns – siehe unten!</p> <p>Als Nachmeldungen werden alle Anmeldungen behandelt, die nach dem oben genannten Meldeschlussdatum (Ende der Voranmeldezeit) erfolgen oder deren Teilnahmebeitrag erst nach dieser Frist eingeht. In diesen Fällen wird einmalig eine zusätzliche Nachmeldepauschale erhoben - siehe unter „Preis“.</p>
-------------	--

Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Laufschuhe</li><li>▶ eigene Versorgung mit Trinken/Verpflegung (bei Bedarf)</li><li>▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung</li><li>▶ stabile, allgemeine Grundlagenfitness</li><li>▶ stabiler Gesundheitszustand mit Sport-/Belastungstauglichkeit</li><li>▶ gesetzlicher/privater Krankenversicherungsschutz</li><li>▶ eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung</li><li>▶ Volljährigkeit oder nach Absprache mit der Leitung schriftliche Einverständniserklärung eines/der Erziehungsberechtigten (siehe <a href="#">Formular</a> im Downloadbereich unserer Homepage)</li></ul>
-----------------	---

# Eventinfo

Vorbereitungskurs

## Göttinger Altstadtlauf 2020

Wiedereinsteiger\_innen

Seite 3 von 3



### Hinweise

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

Für Termine, die aufgrund höherer Gewalt wie z.B. Sturm, akute Gewitter/Platzregen verkürzt bzw. abgebrochen oder in Gänze abgesagt werden müssen, besteht kein Anspruch auf Ersatzleistungen oder Gelderstattungen.

Im Falle z.B. krankheitsbedingter Ausfälle auf Seiten von personal sports werden zusätzliche Nachholtermine angeboten.

Für gewöhnlich können bei uns auf Nachfrage für die Dauer des Angebots Taschen, persönliche Dinge, Wertsachen & Co. hinterlegt bzw. eingeschlossen werden, allerdings ohne hierfür Haftung übernehmen zu können.

Toiletten sind am Startpunkt bzw. Treff vorhanden.

### Kontakt, Fragen

Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden: [kontakt@personal-sports.info](mailto:kontakt@personal-sports.info) | 0551-50830508 (Büro)



[Michael Just](#) | 0160 96957662  
[just@personal-sports.info](mailto:just@personal-sports.info)