

# Eventinfo



Workshop

## Vorbereitungskurs: Crosslaufen 2019

Aktiv durch den Herbst!

Seite 1 von 3

### Das erwartet Sie!

Aktiv durch den Herbst! Dieser Vorbereitungskurs lädt Sie dazu ein, mit uns gemeinsam laufend in den Herbst 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 auch trotz der dunklen Jahreszeit an Ihren sportlichen Zielen festhalten sowie arbeiten können.

Die ersten beiden Läufe der [LG-Crosslaufserie](#) (16.11.2019 – IFS & 07.11.2019 – Kehr | Beginn: 13:50 Uhr) stehen dabei als möglicher Aufhänger im Fokus und sind ein guter Test um heraus zu finden wie es um die eigenen Fitness steht. Zusammen mit anderen motiviert durch die kurzen Tage, wenn es bei 5 oder 10 km über Stock und Stein Richtung Neujahr geht.

Inhalte sind Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer, leichte koordinative und athletische Übungen (Crosslauftechnik) sowie angepasste Intervalltrainingsformen für alle Lafevent-Streckenlängen (eigenes Lauftempo). Zu insgesamt 4 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.

Interessante Option: Das gemeinsame Ziel für den Jahresausklang kann für uns alle natürlich auch dieses Jahr wieder die gemeinsame Teilnahme am [Eichsfelder Silvesterlauf](#) (31.12.2019 | 13:00 Uhr) werden, getreu dem Motto „Laufen verbindet“ oder darüber hinaus auch der 3. Lauf der [LG-Crosslaufserie](#) (11.01.2020 | 13:50 Uhr).

Erleben Sie den Herbst und beginnenden Winter 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	Crosslaufen
Art der Veranstaltung	Vorbereitungskurs
Personen	4-10 Personen
Datum	(1) 06.11.2019 (2) 13.11.2019 (3) 27.11.2019 (4) 04.12.2019
Uhrzeit	mittwochs, 18:00 bis ca. 19:00 Uhr (60 Minuten)
Ort	Parkplatz am FIZ (Unisportgelände)   Göttingen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer</li><li>▶ leichte koordinative und athletische Übungen (Crosslauftechnik)</li><li>▶ angepasste Intervalltrainingsformen (5 &amp; 10 km)</li><li>▶ Entwicklung von Tempoqualitäten</li><li>▶ Spaß und Motivation durch Laufgruppe</li><li>▶ Natur im Herbst erleben</li></ul>

# Eventinfo

Workshop

## Vorbereitungskurs: Crosslaufen 2019

Aktiv durch den Herbst!

Seite 2 von 3



### Preis

per Überweisung:  
IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen  
Verwendungszweck: „Crosslaufen, Vorname und Name“

**Vorbereitungskurs: Crosslaufen 2019** (4 Termine, je 60 Min.):

- ▶ Normalpreis: 85,00 €  
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum

\* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum  
Nachmeldepauschale: 10,00€  
für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter „Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)

Alle Preise sind inklusive 19% MwSt. - auf Nachfrage senden wir Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.

### Anmeldung/Registrierung

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

**Meldeschlussdatum: 9 Tage vor dem Starttermin**  
(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

Bei noch freien Plätzen sowie vorheriger Anfrage sind Nachmeldungen grundsätzlich möglich. Bitte kontaktieren Sie uns – siehe unten!

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“.

### Voraussetzungen

- ▶ Laufschuhe
- ▶ eigene Versorgung mit Trinken/Verpflegung (bei Bedarf)
- ▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung
- ▶ stabile, allgemeine Grundlagenfitness
- ▶ stabiler Gesundheitszustand mit Sport-/Belastungstauglichkeit
- ▶ gesetzlicher/privater Krankenversicherungsschutz
- ▶ eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung
- ▶ Volljährigkeit oder nach Absprache mit der Leitung schriftliche Einverständniserklärung eines/der Erziehungsberechtigten (siehe [Formular](#) im Downloadbereich unserer Homepage)

# Eventinfo

Workshop

## Vorbereitungskurs: Crosslaufen 2019

Aktiv durch den Herbst!

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)