

Eventinfo



Aufbaukurs

Spätsommer-Laufkurs:

Erlebnisreich trainieren

Seite 1 von 3

Das erwartet Sie!

Gemeinsam in der Gruppe trainieren und dabei die eigenen Lauffähigkeiten stärken: Mit innerer Sicherheit und Spaß die Laufform finden und weiterentwickeln! Dieser Kurs begleitet Sie sportlich lustbetont laufend durch die Spätsommerzeit, inhaltlich ergänzt um einige ausgewählte Trainingsschwerpunkte und unterschiedlichen Strecken sowie Terrains (Wald- & Wiesentrails). Angesprochen werden hier Personen die bereits schon über etwas Laufgrundlage verfügen und auf der Suche nach einer Verbesserung sowie Festigung der eigenen Fitness sind. Das Erlebnis steht bei diesem Kurs ganz besonders im Fokus und wird durch ausgewählte Trails und Naturwege gefüllt. Mit Spaß an der Bewegung und mit den motivationalen Vorzügen der Gruppe möchten wir Ihnen die Möglichkeit zum gemeinsamen Lauftraining bieten, so dass Sie gestärkt und vor allem eindrucksvoll in den Spätsommer laufen können. Dabei geht es um die Fitness, genauer die Ausdauerleistungsfähigkeit, Schnelligkeit (Tempoqualität), leichte koordinative und athletische Übungen sowie angepasste Intervalltrainingsformen im eigenen Lauftempo.

Zu insgesamt 4 Terminen, die immer montags und bei jedem Wetter starten, geben wir Gelegenheit, interessante Aspekte der Trainingsinhalte kennenzulernen oder aufzufrischen und damit Möglichkeiten zur Weiterentwicklung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit.

Erleben Sie den Spätsommer 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	Aufbaukurs
Personen	4-12 Personen
Datum	(1) 14.09.2020 (2) 21.09.2020 (3) 28.09.2020 (4) 05.10.2020
Uhrzeit	montags, 18:00 bis 19:00 Uhr (ca. 60 Minuten)
Ort	Wechselnde Treffpunkte Göttingen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▶ Verbesserung der Selbsteinschätzung (Pacing)▶ Spaß und Motivation durch Laufgruppe▶ Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer▶ Verbesserung der Koordination (Auge-Fuß)▶ Verschiedene Terrains (Trailstrecken)▶ leichte koordinative und athletische Übungen▶ angepasste Intervalltrainingsformen zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Schnelligkeit (Tempoqualität)

Eventinfo



Aufbaukurs

Spätsommer-Laufkurs:

Erlebnisreich trainieren

Seite 2 von 3

Preis

per Überweisung:
IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen
Verwendungszweck: „Spätsommer-Laufkurs: Erlebnisreich trainieren“, *Vorname und Name*“

Frühsommer-Laufkurs (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 gesetzlicher MwSt. - auf Nachfrage senden wir Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.

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

Meldeschlussdatum: 09.09.2020 (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

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 (ggf. Traillaufschuhe mit Profil)
- ▶ 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

Aufbaukurs

Spätsommer-Laufkurs:

Erlebnisreich trainieren

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 | 0551-50830508 (Büro)



[Michael Just](#) | 0160 96957662

just@personal-sports.info