

Eventinfo

Vorbereitungskurs Frühjahr-Laufkurs 2021

Wiedereinsteiger*innen

Seite 1 von 3



Das erwartet Sie!

Bei diesem Kurs werden Sie sportlich optimal durch das Frühjahr begleitet und für den kommenden Frühjahrs-Volkslauf durch ausgewählte Trainingsschwerpunkte vorbereitet. Die Zielpersonen sind Wiedereinsteiger*innen für alle Laufevent-Strecken, vor allem für 5 und 10 Kilometer sowie 21,1 Kilometer. Dabei stehen die Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer, leichte koordinative (Koordinationsleiter) und athletische Übungen (Lauftechnik) sowie angepasste Intervalltrainingsformen für alle Laufevent-Streckenlängen (eigenen Lauf tempos) im Fokus. Laufsport zu erleben, gemeinsam mit Andern Spaß und Motivation zu tanken, stehen dabei im Vordergrund. Dieser Laufkurs wird fachkundig durch einen lizenzierten wie erfahrenen Trainer (Triathlon & Fitness) angeleitet.

Information: [Frühjahrs-Volkslauf: Sonntag, 30.05.2021](#)

Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Laufen
Art der Veranstaltung	Vorbereitungskurs
Personen	4-10 Personen
Datum	(1) 26.04.2021 (2) 03.05.2021 (3) 10.05.2021 (4) 17.05.2021
Uhrzeit	montags, 18:00 bis ca. 19:00 Uhr (60 Minuten)
Ort	personal sports (Praxis im Jahnstadion), Sandweg 7, 37083 Göttingen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▶ Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer▶ leichte koordinative und athletische Übungen▶ angepasste Intervalltrainingsformen (5 & 10 km)▶ Entwicklung von Tempoqualitäten▶ Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Schnelligkeit („Tempohärte“)▶ Spaß und Motivation durch Laufgruppe

Eventinfo

Vorbereitungskurs Frühjahr-Laufkurs 2021

Wiedereinsteiger*innen

Seite 2 von 3



Preis	<p>per Überweisung: IBAN: DE87 26050001 0000144402 Sparkasse Göttingen Verwendungszweck: „Frühjahr-Laufkurs – Wiedereinsteiger*innen, Vorname und Name“</p> <hr/> <p>Frühjahr-Laufkurs – Wiedereinsteiger*innen (4 Termine, je 60 Min.):</p> <ul style="list-style-type: none">▶ <u>Normalpreis</u>: 90,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum <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: 19.04.2021 (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">▶ 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

Vorbereitungskurs Frühjahr-Laufkurs 2021

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 | 0551-50830508 (Büro)



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