

# Eventinfo

## Sommer-Laufkurs 2021

Fit für 5 km

Seite 1 von 3



### Das erwartet Sie!

Bei diesen Kurs werden Sie sportlich optimal in der Sommerzeit (vor den Ferien) mit ausgewählten Trainingsschwerpunkten begleitet. Inhalte sind Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer, der Ausdauerleistungsfähigkeit und Schnelligkeit („Tempohärte“). Dazu kommen leichte koordinative und athletische Übungen (Stabilität und Lauftechnik) sowie angepasste Intervalltrainingsformen zur Stärkung des eigenen Lauftempo. Laufsport zusammen mit anderen in einer Gruppe durch Spaß und Motivation erleben. Dieser Laufkurs wird fachkundig und natürlich unter Berücksichtigung der behördlichen Rahmenbedingungen durch einen erfahrenen Trainer von personal sports angeleitet.

Information: Dieser Kurs ist inhaltlich ideal dazu geeignet um sich auf die 5 km Strecke des [Göttinger Altstadtlaufs](#) am 21. Juli 2021 vorzubereiten.

### Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Laufen
Art der Veranstaltung	Vorbereitungskurs
Personen	4-10 Personen
Datum	(1) 05.07.2021 (2) 12.07.2021 (3) 19.07.2021
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"><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

## Sommer-Laufkurs 2021

Fit für 5 km

Seite 2 von 3



**Preis** per Überweisung:  
IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen  
Verwendungszweck: „Sommer-Laufkurs – Fit für 5 km, *Vorname und Name*“

### **Sommer-Laufkurs – Fit für 5 km**

(3 Termine, je 60 Min.):

- ▶ **Normalpreis:** 70,00 €  
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: 28.06.2021** (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** 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

## Sommer-Laufkurs 2021

Fit für 5 km

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)