

# Eventinfo

## Winter-Laufkurs 2021

Sportlich in neue Jahr!

Seite 1 von 3



### Das erwartet Sie!

Dieser Kurs begleitet Sie Ende Januar sportlich lustbetont laufend durch die wunderschöne kalte Winterzeit, inhaltlich ergänzt um einige ausgewählte Trainingsschwerpunkte und unterschiedlichen Strecken sowie Terrains (Wald, Trail, Wiese, Laufbahn). Angesprochen werden hier Personen die bereits schon über etwas Laufgrundlage verfügen und auf der Suche nach Gemeinschaft und einer Verbesserung sowie Festigung der eigenen Fitness sind. Außerdem Interesse verspüren den Winter auch sportlich draußen zu erleben. Zu den möglichen Inhalten zählen die Verbesserung und Festigung einer guten Grundlagenausdauer, das Laufen auf unterschiedlichen Untergründen (z.B. Traillauf), leichte koordinative und athletische Übungen sowie angepasste Intervalltrainingsformen zur Festigung oder Entwicklung des eigenen Lauftempo. Laufsport zu erleben und gemeinsam mit anderen Spaß und Motivation zu tanken, stehen dabei im Vordergrund.

### Alle Details.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Veranstalter          | personal sports  |
| Sportart              | Laufen   |
| Art der Veranstaltung | Vorbereitungskurs  |
| Personen              | 4-10 Personen (Corona bedingte Änderungen möglich)   |
| Datum                 | (1) 23.01.2021<br>(2) 06.02.2021<br>(3) 13.02.2021   |
| Uhrzeit               | samstags, 10:00 bis ca. 11:00 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

## Winter-Laufkurs 2021

Sportlich in neue Jahr!

Seite 2 von 3



|       |  |
|-------|--|
| Preis | <p>per Überweisung:<br/>IBAN: DE87 26050001 0000144402   Sparkasse Göttingen<br/>Verwendungszweck: „Winter-Laufkurs – Sportlich ins neue Jahr!,<br/>Vorname und Name“</p> <hr/> <p><b>Winter-Laufkurs – Sportlich ins neue Jahr!</b><br/>(3 Termine, je 60 Min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ <u>Normalpreis</u>: 70,00 €<br/>bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum</li></ul> <hr/> <p>* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum<br/><u>Nachmeldepauschale</u>: 10,00€<br/>für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter<br/>„Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)</p> <p>Alle Preise sind inklusive 19% MwSt. - auf Nachfrage senden wir<br/>Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.</p> |
|-------|--|

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

**Meldeschlussdatum: 16.01.2021** (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"><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

## Winter-Laufkurs 2021

Sportlich in neue Jahr!

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