

LAUFSEMINAR „Präventives Ausdauertraining - Laufend fit! – gezieltes Herz-Kreislauf-Training“



Veranstalter	StadtSportbund Leipzig e.V. in Kooperation mit H.E. Sports und Leipziger Laufladen
Organisation/ Ausrichtung	StadtSportbund Leipzig e.V.
Informationen	StadtSportbund Leipzig e.V. Goyastraße 2 d 04105 Leipzig Telefon 0341 308 946 0 Telefax 0341 308 946 19 E- Mail info@leipzigmarathon.de Web www.leipzigmarathon.de
Teilnahmeberechtigt	Es gilt die 2-G-Regel. Es sind nur Personen teilnahmeberechtigt, die vollständig geimpft oder Genesen sind. Der Nachweis dazu muss bei der Anmeldung eingereicht werden.
Termine	25.11.2021 - 07.04.2022 25.09.2021 Start online-Anmeldung 18.10.2021 Trainingsbeginn – Gruppentraining allg. 25.11.2021 Eröffnungsveranstaltung (wenn entsprechend der Corona-Schutz-Verordnung möglich) 02.12.2021 Trainingsbeginn – Lauftraining
Leistungen	1 x wöchentlich gemeinsames Lauftraining Teilnahmemöglichkeit am 45. LEIPZIG MARATHON am 10.04.2022 auf einer Wettkampfstrecke der Wahl Rahmen-/Gruppentrainingsplan Vortrag Sporternährung/Motivation/Belastungssteuerung o.ä. (geplant) Teilnahme am Laufschuh- und Laufzubehör-Testtag Leistungsdiagnostik (es entstehen zusätzliche Kosten)
Training	Lauftraining (donnerstags 19.00 Uhr – 90 Minuten) Erwärmung - Lauftraining - Gymnastik 9 Leistungsgruppen für Anfänger, Fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer 4:15 min/km 4:30 min/km 4:50 min/km 5:10 min/km 5:30 min/km 5:50 min/km 6:10 min/km 6:30 min/km 6:50 min/km 1 Einsteiger-/Wiedereinsteigergruppe fester Laufbetreuer*in für jede Gruppe
Kosten	99,- €
Anmeldung	ab 25.09.2020 online über www.leipzigmarathon.de

Veranstaltungen (geplant – wenn entsprechend der Corona Situation möglich)	1. Vorträge: Sporternährung/Motivation ö.ä. Februar 2022 2. Testtag: Schuhe und Zubehör März/April 2022 Testen von diversen Schuhen und Zubehör (Pulsuhren, Sporternährung, Brillen etc.) im Rahmen eines Trainings
Zertifizierung	Seminar trägt das Siegel „Sport pro Gesundheit“ des LSB Sachsen und das Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention und kann von Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und bezuschusst werden.

Zusatzbaustein Gruppentraining (Group Fitness)

Gruppentraining (dienstags 19.00 Uhr – 60 Minuten)

Freudbetonte, intensive Trainingseinheit zur allgemeinen Verbesserung der
Kraftfähigkeiten, insbesondere der Bauch- und Rückenmuskulatur

Teilnahmeberechtigt **Es gilt die 2-G-Regel.**
Es sind nur Personen teilnahmeberechtigt, die vollständig geimpft oder
Genesen sind.
Der Nachweis dazu muss bei der Anmeldung eingereicht werden.

Termine ab 19. 10 2021 – 05.04 2022

Kosten 49,- € (nur als Zusatzbaustein zum Lauftraining buchbar)

Anmeldung ab 25.09.2021 online über www.leipzigmarathon.de

Teilnehmeranzahl maximal 50 Teilnehmer möglich

Wichtiger Hinweis Um die Sporthalle zu betreten, ist die elektronische Kontaktnachverfolgung
mit der Corona-Warn-App zwingend notwendig.
Daher bitte unbedingt die Warn-App auf dem Smartphone installieren.
Beim Zugang zur Halle erfolgt dann das Scannen des QR – Codes.

Ohne Kontaktnachverfolgung ist eine Teilnahme nicht möglich