

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/ausschreibung.html

Teilnahmeberechtigt Die Ausschreibung unterliegt den jeweils gültigen Bestimmungen und Regelungen im Rahmen von Gesetzen, An- und Verordnungen. Änderungen werden aktuell in die AGB und die Online-Ausschreibung eingearbeitet und veröffentlicht.

Die Veranstaltung findet nach den behördlichen Vorgaben statt. Die geltenden Hygieneregeln sind einzuhalten. Zuwiderhandelnde können von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Behördliche Auflagen sowie Änderungen im Ablauf und in der Durchführung werden den Teilnehmenden per Mail bekannt gegeben.

Jeder Teilnehmer*in ist selbst dafür verantwortlich, die zur Teilnahme geltenden Regelungen zu erfüllen.

Termine 24.11.2022 - 20.04.2023

26.09.2022 Start online-Anmeldung
18.10.2022 Trainingsbeginn – Gruppentraining allg.
24.11.2022 Eröffnungsveranstaltung
01.12.2022 Trainingsbeginn – Lauftraining

Leistungen 1 x wöchentlich gemeinsames Lauftraining
Teilnahmemöglichkeit am 45. LEIPZIG MARATHON am 23.04.2023
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 – ca. 70 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 23.09.2022 online über www.leipzigmarathon.de/anmeldung-laufseminar.html
Veranstaltungen	1. Vorträge: Sporternährung/Motivation ö.ä. Februar 2023 2. Testtag: Schuhe und Zubehör März/April 2023 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 19.15 Uhr – 60 Minuten)

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

Teilnahmeberechtigt Die Ausschreibung unterliegt den jeweils gültigen Bestimmungen und Regelungen im Rahmen von Gesetzen, An- und Verordnungen. Änderungen werden aktuell in die AGB und die Online-Ausschreibung eingearbeitet und veröffentlicht.

Die Veranstaltung findet nach den behördlichen Vorgaben und den geltenden Regularien der HTWK statt. Die geltenden Hygieneregeln sind einzuhalten. Zuwiderhandelnde können von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Pandemiebedingte Auflagen sowie Änderungen im Ablauf und in der Durchführung werden den Teilnehmenden per Mail bekannt gegeben.

Jeder Teilnehmer*in ist selbst dafür verantwortlich, die zur Teilnahme geltenden Regelungen zu erfüllen.

Termine	ab 18.10 2022 – 05.04 2023
Kosten	49,- € (nur als Zusatzbaustein zum Lauftraining buchbar)
Anmeldung	ab 23.09.2022 online über www.leipzigmarathon.de/anmeldung-laufseminar.html
Teilnehmeranzahl	maximal 50 Teilnehmer möglich