

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



Veranstalter	Stadtsporthund Leipzig e.V. in Kooperation mit H.E. Sports und Leipziger Laufladen
Organisation/ Ausrichtung	Stadtsporthund Leipzig e.V.
Informationen	Stadtsporthund 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
Termine	29.11.2018 - 14.04.2019 05.10.2018 Start online-Anmeldung 29.11.2018 Eröffnungsveranstaltung 15.10.2018 Trainingsbeginn – Gruppentraining allg. 06.12.2018 Trainingsbeginn – Lauftraining
Leistungen	1 x wöchentlich gemeinsames Lauftraining 1 x wöchentlich gemeinsames Gruppentraining (Group Fitness) - NEU Teilnahmemöglichkeit am 43. LEIPZIG MARATHON am 14.04.2019 auf einer Wettkampfstrecke der Wahl Rahmen-/Gruppentrainingsplan Vortrag Sporternährung (geplant) Teilnahme am Testtag Leistungsdiagnostik (es entstehen zusätzliche Kosten)
Training	Lauftraining (donnerstags 19.00 Uhr – 90 Minuten) Erwärmung - Lauftraining - Gymnastik 8 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 für jede Gruppe Gruppentraining (montags 19.00 Uhr – 60 Minuten) Freudbetonte, intensive Trainingseinheit zur allgemeinen Verbesserung der Kraftfähigkeiten, insbesondere der Bauch- und Rückenmuskulatur
Kosten	89,- €
Anmeldung	ab 05.10.2018 online über www.leipzigmarathon.de

Veranstaltungen

1. Vorträge Sporternährung/Motivation ö.ä. | Februar 2019
Grundlagen der gesunden, sportgerechten Ernährung - für Einsteiger
Vertiefung wettkampfgerechte Ernährung - für Fortgeschrittene
2. Testtag Schuhe und Zubehör | 4. April 2019
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