

## Presseinformation

40. STADTWERKE LEIPZIG MARATHON

9.10.2015

### Fit für den Marathon: Anmeldestart für Leipziger Laufseminar

Zum mittlerweile zwölften Mal veranstaltet der Stadtsportbund Leipzig sein beliebtes Laufseminar „Laufend fit! – Gezieltes Herz-Kreislauf-Training“. Es ist vor allem an Laufanfänger und Wiedereinsteiger, aber auch an Fortgeschrittene und ambitionierte Läufer gerichtet.

Ab dem kommenden Montag, 12. Oktober, kann man sich dafür anmelden. Die Ausschreibung und das Meldeformular sind auf der Veranstaltungswebsite [www.leipzigmarathon.de](http://www.leipzigmarathon.de) zu finden. Interessenten sollten sich zeitnah anmelden, da sich die Veranstaltungsreihe mit einer Kapazität von 300 Teilnehmern einer hohen Nachfrage erfreut.

Die Kosten für das Laufseminar betragen 75,- Euro und beinhalten die Teilnahme am Einführungsseminar, an den wöchentlichen Lauftreffs, ein limitiertes Laufaccessoire und, sofern gewünscht, den Start beim 40. STADTWERKE LEIPZIG MARATHON am 24. April 2016 auf einer der ausgeschriebenen Strecken. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer einen auf sein sportliches Niveau angepassten Rahmentrainingsplan.

Das Laufseminar trägt das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Landessportbundes Sachsen und kann dadurch von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt werden. Interessenten sollten sich bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob eine Erstattung der Kosten durch die Kasse möglich ist.



#### Pressestelle:

SachsenSportMarketing GmbH  
Stefan Friedrich  
Gustav-Mahler-Str. 11 • 04109 Leipzig  
Tel.: 0341-30895016 • Fax.: 0341-30895022  
E-Mail: [presse@leipzigmarathon.de](mailto:presse@leipzigmarathon.de)

#### Veranstalter:

Stadtsportbund Leipzig e.V.



#### Organisation:

Leipzig Marathon e.V.,  
EVENT PARK GmbH  
Geschäftsbereich EmiR Entertainment



Nach der Eröffnungsveranstaltung am 26. November finden ab 3. Dezember über einen Zeitraum von fast fünf Monaten wöchentliche Lauftreffs statt, bei denen die Teilnehmer in zehn verschiedenen Leistungsgruppen von erfahrenen Lauftrainern betreut werden. Die sportliche Leitung des Laufseminars liegt in den Händen von Frank Hennig (HE-Sports), dem erfolgreichen Laufcoach der mehrfachen Leipziger Marathonsiegerin Carina Schipp. Neben den wöchentlichen Lauftreffs können sich die Teilnehmer auch auf einige Sonderveranstaltungen freuen, die vom Kooperationspartner Leipziger Laufladen organisiert werden. So runden zum Beispiel ein Vortrag zur Ernährung im Februar sowie ein Testtag für Schuhe und Laufequipment im März das Angebot ab.

„Die jahrelange hohe Nachfrage zeigt, dass es den Laufbegeisterten wichtig ist, gezielt und systematisch zu trainieren. Und die Tatsache, dass immer mehr Laufveranstalter so etwas anbieten, spricht für das gute Konzept unseres Laufseminars“, so Peter Schütze (Stadtsportbund Leipzig), sportlicher Leiter des STADTWERKE LEIPZIG MARATHONS. Besonders hervor hebt er die Betreuer der einzelnen Leistungsgruppen des Seminars: „Man kann tatsächlich von einer ‚Lauffamilie‘ sprechen, denn diejenigen, die unsere Teilnehmer betreuen, sind mit unserem Marathon eng verbunden. Einige haben ihn selbst schon gewonnen, andere unterstützen ihn Jahr für Jahr als Tempoläufer für bestimmte Zielzeiten.“

**Pressestelle:**

SachsenSportMarketing GmbH  
Stefan Friedrich  
Gustav-Mahler-Str. 11 • 04109 Leipzig  
Tel.: 0341-30895016 • Fax.: 0341-30895022  
E-Mail: presse@leipzigmarathon.de

**Veranstalter:**

Stadtsportbund Leipzig e.V.

**Organisation:**

Leipzig Marathon e.V.,  
EVENT PARK GmbH  
Geschäftsbereich EmiR Entertainment