

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



<b>Veranstalter</b>	StadtSportbund Leipzig e.V. in Kooperation mit H.E. Sports und Leipziger Laufladen
<b>Organisation/ Ausrichtung</b>	StadtSportbund Leipzig e.V.
<b>Informationen</b>	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 <a href="http://www.leipzigmarathon.de/ausschreibung.html">www.leipzigmarathon.de/ausschreibung.html</a>

**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.**

<b>Termine</b>	28.11.2024 - 10.04.2025
	27.09.2024 Start online-Anmeldung
	17.10.2024 Trainingsbeginn – Gruppentraining allg.
	28.11.2024 Eröffnungsveranstaltung
	05.12.2024 Trainingsbeginn – Lauftraining

**Leistungen** 1 x wöchentlich gemeinsames Lauftraining  
Teilnahmemöglichkeit am 47. LEIPZIG MARATHON am 13.04.2025  
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)**  
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

<b>Kosten</b>	99,- €
<b>Anmeldung</b>	ab 27.09.2024 online über <a href="http://www.leipzigmarathon.de/anmeldung-laufseminar.html">www.leipzigmarathon.de/anmeldung-laufseminar.html</a>
<b>Veranstaltungen</b>	1. Vorträge: Sporternährung/Motivation o.ä.   Januar/Februar 2025 2. Testtag: Schuhe und Zubehör   März/April 2025 Testen von diversen Schuhen und Zubehör (Pulsuhren, Sporternährung, Brillen etc.) im Rahmen eines Trainings
<b>Zertifizierung</b>	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 Sporthalle 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.**

<b>Termine</b>	ab 15.10 2024 – 08.04 2025
<b>Kosten</b>	49,- € (nur als Zusatzbaustein zum Lauftraining buchbar)
<b>Anmeldung</b>	ab 27.09.2024 online über <a href="http://www.leipzigmarathon.de/anmeldung-laufseminar.html">www.leipzigmarathon.de/anmeldung-laufseminar.html</a>
<b>Teilnehmeranzahl</b>	maximal 50 Teilnehmer möglich