

Schneller laufen: Von 5 bis 42!



Die Idee



Sie haben bereits Lauferfahrung?
Sie suchen individuelle Betreuung?
Sie möchten neue Inhalte kennen lernen?
Sie wollen schneller laufen?

Kein Problem: Wir betreuen Sie individuell und bereiten Sie gezielt auf Ihre bevorzugte Wettkampfstrecke vor: 5 oder 10 km, Halbmarathon oder Marathon!

Sie können jederzeit in das Programm einsteigen!



Das Ziel: Wettkämpfe Ihrer Wahl

Einzige Voraussetzung: Sportgesundheit (ggf. Check durch Hausarzt).

Wir bieten Ihnen:

• betreutes Training

Wie oft? 1 x wöchentlich nehmen Sie an einem betreuten Training teil.

Was? individuell auf Sie abgestimmtes Training mit folgenden Inhalten:

- Ausgleichstraining zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe (Stretching, Rumpfkraft, Beinkraft)
- Schulung der Lauftechnik (Lauf-ABC)
- Lauftraining: Intervalltraining, Schnelligkeitstraining, Tempodauerläufe etc. (nach Herzfrequenz)

Wann? Donnerstags ab 18:00 Uhr

Wie lange? ca. 90-120 min

Wo? Ambulantes Reha Centrum Braunschweig, Hamburger Str. 49 (Duschmöglichkeit und Gymnastikraum vorhanden) oder nach Absprache

Wer? Das Training leiten lizenzierte Lauftrainer und Physiotherapeuten

• individuelle Trainingspläne

Sie erhalten monatlich einen *individuellen* Trainingsplan, damit Sie das eigene zusätzliche Training strukturiert gestalten können.

- **Vorträge**
z.B.: Ernährung im Sport, Trainingsplanung für verschiedene Laufstrecken, Lauftechnik, Equipmentberatung etc.
- **Fitness-Check / Leistungsdiagnostik**
Wir ermitteln anhand eines Lactat-Tests Ihren Fitnessstand und Ihre individuellen Herzfrequenzbereiche.
- **Videoanalyse der Lauftechnik**
Wir analysieren Ihre Lauftechnik anhand von Videoaufnahmen.
- **Unterlagen**
- die DVD „Besser laufen“
- **individuelle Betreuung**
Sie können sich mit Fragen jederzeit an uns wenden.
- **Sonderkonditionen**
für Pulsmesser, Sportnahrung, Equipment,...

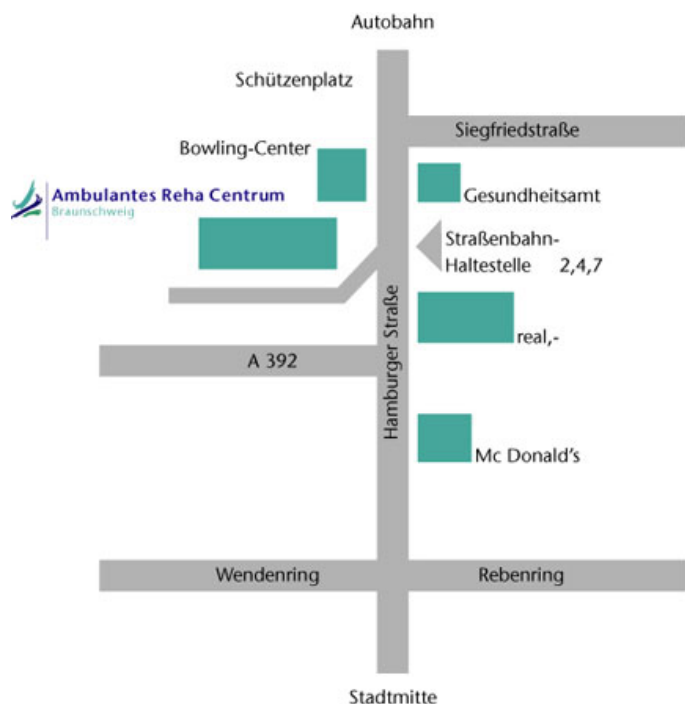
Preis und Bedingungen

- **Preis: monatlich EUR 54.-**
enthalten: alle oben aufgeführten Leistungen
nicht enthalten: Startgelder für Läufe
Sie zahlen monatlich im Voraus per Bankeinzug, erstmals zum 1. ihres Einstiegsmonats.
Ihr Vorteil: Sie können jederzeit zum Monatsende von der Vereinbarung zurücktreten (der für den laufenden Monat gezahlte Beitrag wird nicht erstattet).
- **Bedingungen**
Neben unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen gilt: Wir laufen bei Wind und Wetter (Ausnahme: Glatteis, Sturm, Hagel). Fällt ein Termin aufgrund höherer Gewalt (z.B. Glatteis, Sturm, Hagel) aus, wird der Termin nicht nachgeholt. Liegt der Ausfallgrund bei INTRO, gibt es einen Ersatztermin.
- **Anmeldung**
mit dem Formular auf der nächsten Seite
- **Noch Fragen?**
05361/558558

Bei Fragen zögern Sie nicht uns anzurufen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. André Albrecht



FAXANTWORT: 05361/558983

Institut für Trainingsoptimierung
Dr. André Albrecht
Elsterweg 5

← passt für Fensterbrief

38446 Wolfsburg

ANMELDUNG 5-42
Braunschweig
(bitte deutlich schreiben)

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber:

Mobiltelefon:

E-Mail:

Ich melde mich verbindlich an für folgenden Kurs:

„Schneller laufen: Von 5 bis 42“ für monatlich € 54.-

Bitte angeben: Ich starte im Monat _____

Ich zahle monatlich im Voraus per Bankeinzug, erstmals zum 1. meines Einstiegsmonats.
Mein Vorteil: Ich kann jederzeit zum Monatsende von der Vereinbarung zurücktreten (der für den laufenden Monat gezahlte Beitrag wird nicht erstattet).

Meine Bankverbindung:

Inhaber	Bank
BLZ	Konto

Ich akzeptiere die Bedingungen:

Neben unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen gilt: Wir laufen bei Wind und Wetter (Ausnahme: Glatteis, Sturm, Hagel). Fällt ein Termin aufgrund höherer Gewalt (z.B. Glatteis, Sturm, Hagel) aus, wird der Termin nicht nachgeholt. Liegt der Ausfallgrund bei INTRO, gibt es einen Ersatztermin.

Datum: _____

Unterschrift: _____