

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? Mittwochs ab 18:00 Uhr

Wie lange? ca. 90-120 min

Wo? Ab INTRO-Büro im VfL-Leistungszentrum im Elsterweg (Duschkmöglichkeit und Gymnastikraum vorhanden)

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

Mit freundlichen Grüßen

Dr. André Albrecht

So finden Sie uns:

- mit dem Auto
- ➡ Autobahn A 2 bis Kreuz Königslutter
 - ➡ auf A 39 bis Ausfahrt Wolfsburg West („Autostadt“)
 - ➡ immer geradeaus (ca. 5 km)
 - ➡ direkt nach Tunnel 1. Ausfahrt rechts
 - ➡ 2. Ampel links
 - ➡ 1. Strasse gleich wieder links
 - ➡ wieder 1. Strasse links (Kiebitzweg)
 - ➡ auf Stadiongelände fahren

- per Bahn
- ➡ INTRO finden Sie etwa 10 min Fußmarsch vom Bahnhof entfernt in südöstlicher Richtung auf dem Stadiongelände (altes Stadion!). Vom Bahnhof aus sehen Sie halblinks eine große breite Fußgängerzonen-ähnliche Strasse (Busbahnhof, Media Markt, McDonald's). Folgen Sie dieser bis zur 1. Querstrasse (Rothenfelder Strasse). Dann nach links und immer geradeaus. Den Fußweg rechts am alten Stadion vorbei benutzen und dann auf das Stadiongelände gehen.



- ➡ Ausschilderung „Ambulantes Reha Zentrum“ folgen (ehemaliges Leistungszentrum)
- ➡ vorderen Gebäudeeingang (am Parkplatz) benutzen, im Gang dann letzte Tür rechts

FAXANTWORT: 05361/558983

Institut für Trainingsoptimierung
Dr. André Albrecht
Elsterweg 5

← passt für Fensterbrief

38446 Wolfsburg

ANMELDUNG 5-42
Wolfsburg
(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: _____