

Von 0 auf 42: Besser laufen!



Die Idee



Sie möchten besser laufen?
Sie wünschen sich wöchentliches, betreutes Training?
Sie wollen Ihren ersten Volkslauf laufen?
Sie planen längere Strecken bis hin zum Marathon?

Kein Problem: Wir betreuen Ihr Lauftraining, wir verbessern Ihre Lauftechnik, wir bereiten Sie auf Ihr Ziel vor – egal, ob Sie absoluter Einsteiger sind oder bereits etwas laufen!



Sie können jederzeit in das Programm einsteigen!



Die Inhalte:

- wöchentliches, betreutes Lauf- und Ausgleichstraining
- Vorbereitung auf Ihr individuelles Ziel vom Fitnesslaufen bis zum Marathon

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? Ausgleichstraining zur Verletzungsprophylaxe (Lauf-ABC, Stretching, Rumpfkraft), Schulung der Lauftechnik sowie sinnvoll aufgebautes und angepasstes Lauftraining (nach Herzfrequenz)

Wann? Dienstags ab 18:00 Uhr

Wie lange? Anfangs ca. 60-90 min, gesteigert auf bis zu 2:00 Stunden (zielabhängig)

Wo? INTRO im VfL-Leistungszentrum im Elsterweg (Duschmöglichkeit und Gymnastikraum vorhanden) oder nach Absprache

Wer? Das Training leiten lizenzierte Lauftrainer und Physiotherapeuten

• **schriftliche Trainingspläne**

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

• **Vorträge**

z.B.: Ernährung im Sport, Trainingsplanung, Lauftechnik, Equipmentberatung etc.

• **Fitness-Check / Leistungsdiagnostik**

Wir ermitteln anhand eines Lactat-Tests Ihre individuellen Herzfrequenzbereiche.

- **Videoanalyse der Lauftechnik**

Wir analysieren Ihre Lauftechnik anhand von Videoaufnahmen.

- **Unterlagen**

- u.a. die DVD „Besser laufen“

- **Wettkampfbetreuung**

Wir besuchen gemeinsam folgende Läufe:

- zwei 10 km-Läufe der Region

- Halbmarathon im Rahmen des Wolfsburg-Marathons

- Herbst-Marathon der Region (Festlegung nach Kenntnis aller Termine)

- **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).

- **Krankenkassenzuschuß**

s. Anmeldeformular auf nächster Seite unten

- **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 (! Für Nutzer eines Navigationsgerätes: Beachten Sie die Anweisungen auf den letzten 400 m nicht mehr. Sie erreichen das Stadiongelände über den Kiebitzweg !):

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 0-42
Wolfsburg
(bitte deutlich schreiben)

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber:

Mobiltelefon:

E-Mail:

Ich melde mich verbindlich an für folgenden Kurs:

„Von 0 auf 42: Besser laufen“ für monatlich € 54.-

Bitte angeben: Ich starte im Monat _____

Mein voraussichtliches Ziel:

kein Wettkampf 10 km-Volkslauf 21 km / Halbmarathon 42 km / Marathon

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.

Krankenkassenzuschuß

Die DBKK und die Audi BKK bezuschussen diesen Kurs für Ihre Mitglieder mit 95 % der Kursgebühr (pro Kalenderjahr: Audi BKK max. € 90.-, DBKK max. € 75.-). Voraussetzung: Teilnahme an mindestens 80% aller Trainingstermine. Sie erhalten *nach Kursende* eine Bescheinigung von uns zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse.

Datum: _____

Unterschrift: _____