

# Laufseminar „Laufend fit!“



## **Gezieltes Herz-Kreislauftraining**

Dieses Angebot richtet sich vor allem an **Anfänger und Wiedereinsteiger** und ist zertifiziert mit dem Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“.

Vom 24.11.2011 bis zum 22.04.2012 bereitet euch „Laufend fit!“ wahlweise auf 4 km, 10 km als auch auf den Halbmarathon und den 36. STADTWERKE LEIPZIG MARATHON vor.

### Leistungen

- Rahmentrainingsplan und 1 mal wöchentlich gemeinsames Training (20 Wochen)
- ein limitiertes Laufaccessoire (exklusiv für die Teilnehmer des Laufseminars)
- Teilnahmemöglichkeit am 36. STADTWERKE LEIPZIG MARATHON
- Teilnahme an den weiteren Aktionen des Laufseminars

### Weitere Aktionen

**24.11.2011** Eröffnungsveranstaltung

**07.02.2012** Ernährungstag

**15.03.2012** Laufschuhtesttag

Leistungsdiagnostik zum Vorzugspreis

### Teilnehmergebühr

60 € pro Teilnehmer

### Eröffnungsveranstaltung Donnerstag, 24. November 2011

18.00 – 19.00 Uhr Infoabend für Anfänger und Wiedereinsteiger

19.15 – 20.30 Uhr Infoabend für Fortgeschrittene

- ✓ Trainingsmethodische Grundlagen rund ums Laufen
- ✓ Tipps zur Trainingsgestaltung, Wettkampfplanung, Ernährung, Bekleidung und Schuhwerk
- ✓ Infostände

Ort: Leipziger Messe - Congress Center Leipzig, Messe – Allee 1, 04356 Leipzig

### Anmeldung

**Die Anmeldung für das Laufseminar 2011/2012 erfolgt online.**

Den Link für die Anmeldung finden Sie unter

[www.leipzigmarathon.de](http://www.leipzigmarathon.de)

und

[www.leipziger-laufladen.de](http://www.leipziger-laufladen.de)

(auch vor Ort im Laufladen möglich)

### Kontakt

Stadtsportbund Leipzig e.V.  
Goyastraße 2d, 04105 Leipzig  
Tel.: 0341/308 94 60  
Email: [schuetze@ssb-leipzig.de](mailto:schuetze@ssb-leipzig.de)

Leipziger Laufladen GmbH  
Brühl 33, 04109 Leipzig  
Tel.: 0341/225 20 80  
Email: [info@leipziger-laufladen.de](mailto:info@leipziger-laufladen.de)

### Training

**ab Donnerstag, 01. Dezember 2011**

Wann?  
19.00 – 21.00 Uhr

Wo?  
Universität Leipzig  
Testfeld Fakultät Sportwissenschaft  
Jahnallee 59, 04109 Leipzig

Trainer / Laufbetreuer

Ein Team um Frank Hennig mit erfahrenen Laufbetreuern vom Leipziger Laufladen, SC DHfK Leipzig e.V. und des Leipzig Marathon e.V. betreut Sie.