

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

Veranstalter	Stadtsportbund Leipzig e.V. in Kooperation mit H.E. Sports und Leipziger Laufladen
Organisation/ Ausrichtung	Stadtsportbund Leipzig e.V.
Informationen	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 www.leipzigmarathon.de
Termine	28.11.2019 - 23.04.2020 27.09.2019 Start online-Anmeldung 28.11.2019 Eröffnungsveranstaltung 15.10.2019 Trainingsbeginn – Gruppentraining allg. 05.12.2019 Trainingsbeginn – Lauftraining
Leistungen	1 x wöchentlich gemeinsames Lauftraining 1 x wöchentlich gemeinsames Gruppentraining (Group Fitness) Teilnahmemöglichkeit am 44. LEIPZIG MARATHON am 26.04.2020 auf einer Wettkampfstrecke der Wahl Rahmen-/Gruppentrainingsplan Vortrag Sporternährung (geplant) Teilnahme am Testtag Leistungsdiagnostik (es entstehen zusätzliche Kosten)
Training	Lauftraining (donnerstags 90 Min.) Erwärmung - Lauftraining - Gymnastik 8 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 für jede Gruppe Gruppentraining allg. (dienstags, 18.00 Uhr, 60 Min.) Freudbetonte, intensive Trainingseinheit zur allgemeinen Verbesserung der Kraftfähigkeiten, insbesondere der Bauch- und Rückenmuskulatur
Kosten	89,- €
Anmeldung	ab 20.09.2019 online über www.leipzigmarathon.de
Veranstaltungen	1. Vorträge Sporternährung/Motivation ö.ä. Februar 2020 Grundlagen der gesunden, sportgerechten Ernährung - für Einsteiger Vertiefung wettkampfgerechte Ernährung - für Fortgeschrittene 2. Testtag Schuhe und Zubehör April 2020 Testen von diversen Schuhen und Zubehör (Pulsuhren, Sporternährung, Brillen etc.) im Rahmen eines Trainings
Zertifizierung	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