

Seminar der **Augsburger Laufschule**

Ausdauersport - aber richtig

Frühjahr 2012

Laufen kann jeder von Kindesbeinen an. Beim sportlichen Dauerlauf passieren jedoch häufig vermeidbare Fehler. Experten der TG Viktoria Augsburg und Gastdozenten erklären in Theorie und Praxis, wie man richtig trainiert und was sonst alles zu beachten ist.

Halbmarathon für Neulinge

- Dozent:** Udo Pitsch, 83-facher Marathon-Finisher und Ultraläufer, Deutscher Meister in seiner Altersklasse im 24-Stunden-Lauf
- Voraussetzung:** Man sollte bereits 10 Kilometer in 70 Minuten und anderthalb Stunden am Stück laufen können.
- Ziel:** Halbmarathon in 2:15 Stunden oder schneller, beim **Halbmarathon in Ingolstadt** am 28.04.2012 oder einem Volkslauf eigener Wahl.
- Praxis:** Vier Trainingstermine, jeweils am Sonntag um 11 Uhr am 19.02. / 26.02. / 25.03. und am Mittwoch, den 07.03.2012, um 17 Uhr.
- Theorie:** Drei Abende, am 14.02. / 22.02. / 11.04.2012, jeweils von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr, danach Gelegenheit zur individuellen Beratung.

❖ Die Gebühr von 80,- Euro beinhaltet:

- Drei Theorie-Abende zur Vermittlung der erforderlichen Trainingsgrundlagen in der Waldgaststätte Viktoria, Ilsungstraße 15 a (bei der Sportanlage Süd)
- Vier Trainingstermine (Treffpunkt zum ersten Training am 19.02.2012 um 11 Uhr an der Sportanlage Süd, Ilsungstraße 15 c, weitere Treffpunkte nach Absprache)
- Kleine Gruppe mit etwa 12 bis 16 Teilnehmern (Teilung in zwei Leistungsgruppen bei Dauerläufen)
- Persönlicher Trainingsplan während der Seminarzeit
- Videoanalyse am Laufband im Runner´s Shop
- Vergünstigte Einkaufsmöglichkeit im Runner´s Shop
- Versicherungsschutz durch TGVA-Kurzmitgliedschaft
- Zugläufer für Seminarteilnehmer beim Halbmarathon in Ingolstadt (Zielzeit nach Absprache)
- Teilnahmebescheinigung, auch für Krankenkasse wegen Kostenbeteiligung

Bitte wenden!

- ❖ Dieses Halbmarathon-Seminar eignet sich auch bestens als Vorbereitung für das geplante Marathon-Seminar (Beginn Anfang Mai), das zum Friedensmarathon in Augsburg am 05.08.2012 führen soll.
- ❖ Auskünfte und Anmeldung nur gegen Barzahlung im:
 Runner´s Shop, Augsburg, Bäcker­gasse 1, Telefon: 0821 / 3 49 79 53
 (300 Meter von der City-Galerie und 500 Meter von der Stadtmitte)
 Ihre Ansprechpartner:
 Michael Häuser, Heidi Böhm, Lisa Gutt
 Montag bis Freitag von 10 bis 19 Uhr und Samstag von 10 bis 16 Uhr
- ❖ Veranstalter: TG Viktoria Augsburg, Abteilung Leichtathletik

Die **Augsburger Laufschule** wird unterstützt von:



- Partner für Schuhe, Bekleidung und Ausrüstung -



- Partner für Sporternährung -



- Partner für Leistungsdiagnostik -



- Partner für Orthopädie-Schuhtechnik -