



**Institut für Trainingsoptimierung**  
Leistungsdiagnostik  
Trainingsberatung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg



## 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 oder Geschwindigkeit)

*Wann?* Donnerstags ab 18:00 Uhr

*Wie lange?* ca. 90 min

*Wo?* Sommer (April – September) Hamburger Str. 49, 38114 Braunschweig (keine Duschkmöglichkeit vorhanden) / Winter (Oktober – März) Aloha Sport Club, Friedrich Seele-Str. 15, 38122 Braunschweig (Duschkmöglichkeit vorhanden) Schnupperer erfragen bitte die genauen Treffpunkte.

*Wer?* Das Training leiten lizenzierte Lauftrainer, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler

#### • **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 Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsbereiche.

- **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 Kurse und Seminare, Sportnahrung, Equipment,...

### **Preis und Bedingungen**

- **Preis: monatlich EUR 59.-**

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

**ANTWORT**

Scan: [wirth@intro-wolfsburg.de](mailto:wirth@intro-wolfsburg.de)

POST: INTRO Dr. Albrecht, Elsterweg 5, 38446 Wolfsburg

**ANMELDUNG 5-42  
Braunschweig  
(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 € 59.-

Mein Vorteil: Ich kann jederzeit zum Monatsende von der Vereinbarung zurücktreten (der für den laufenden Monat gezahlte Beitrag wird nicht erstattet).

Bitte angeben: Ich starte im Monat \_\_\_\_\_

**SEPA-Basis-Lastschriftmandat**

INTRO Dr. André Albrecht, Elsterweg 5, 38446 Wolfsburg

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE97ZZZ00000701376

Mandatsreferenz: wird Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt

Ich ermächtige INTRO Dr. André Albrecht, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von INTRO Dr. André Albrecht auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers	
Straße und Hausnummer	
PLZ und Ort	
Name des Kreditinstituts	
BIC des Kreditinstituts	
IBAN des Kontoinhabers	

Ich stimme der Speicherung meiner Daten zur Vertragsdurchführung und Trainingsplanung zu.  
Ich nehme zur Kenntnis, dass ich den Datenschutzhinweis und mein Widerrufsrecht unter [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) → Datenschutzhinweis nachlesen kann.

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_