



Laufkurs

mit Krankenkassen-Zuschuss

- das Original in Wolfsburg -

Institut für Trainingsoptimierung

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



Laufkurse bei INTRO - das Original seit 20 Jahren!

In unserem Laufkurs für Einsteiger, Fortgeschrittene und Läufer mit Beschwerden wird eine effektive und natürliche Lauftechnik vermittelt; selbst erfahrene Läufer können viel Neues zum gesunden Laufen lernen.

Das Training wird von erfahrenen Lauftrainern, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern geleitet. Daher ist der Kurs von vielen Kassen als Präventionskurs anerkannt.

Im Vordergrund des Kurses steht nicht das gemeinsame Laufen, sondern das Erlernen einer guten Lauftechnik und elementarer Kräftigungs- und Dehnungsübungen.



Inhalte des Kurses:

- die optimale Lauftechnik für verletzungsfreies Laufen in Theorie und Praxis
- die Übungen des Lauf-ABCs
- richtiges Stretching
- effektive Rumpfkraft-Übungen zur Verletzungsprophylaxe
- sinnvolles Training nach Herzfrequenz

Eine Mappe mit entsprechenden Bilderserien ermöglicht es Ihnen, die Übungen auch allein richtig durchführen zu können.



Gliederung des Kurses:

Jeder Termin beinhaltet einen der beiden Schwerpunkte:

- Laufen: Kriterien einer guten Lauftechnik, Lauftechnik-Übungen, Einführung in das Herzfrequenz-Training
- Verletzungsprophylaxe: Rumpfkraftigung und Stretching

Ablauf einer Trainingseinheit:

- kurzes Aufwärmen, z.B. Einlaufen
- Übungen zum Schwerpunkt der Trainingseinheit
- evtl. kurzes Auslaufen

Da wir keine längeren Strecken laufen, können auch Einsteiger problemlos teilnehmen.



- **Voraussetzungen:** Sie sind sportgesund und haben Spaß am Laufen.
- **Trainingsinhalte:** Einführung in das Ausdauertraining, in die Lauftechnik (Übungen des Lauf-ABCs), in das Stretching, in die Rumpfkraftigung sowie das Training nach Herzfrequenz.
- **Termine:** 10 x montags in den KW 35 – 46
 - erster Termin: Montag 26. August 2024, letzter Termin: Montag 11. November 2024
 - im Oktober entfallen folgende Termine: 7. und 14. Oktober (Herbstferien)
 - **WICHTIG:** Sie können Ausfall-Termine jederzeit nachholen
- **Uhrzeit:** 18:00 – 19:00 Uhr.
- **Treffpunkt:** INTRO-Büro im VfL-Leistungszentrum im Elsterweg
 - Tipp: Kommen Sie bereits in Sportbekleidung zum Kurs
- **Sonstiges:** Teilnehmerzahl: 8 - 15. Herzfrequenzmesser (Pulsuhren) werden für die Laufeinheiten gestellt.
- **Bedingungen:** Wir laufen bei Wind und Wetter (Ausnahme: Gewitter, Glatteis, Sturm, Hagel). Fällt ein Termin aufgrund höherer Gewalt (z.B. Gewitter, Glatteis, Sturm, Hagel) aus, wird der Termin nicht nachgeholt. Liegt der Ausfallgrund bei INTRO, gibt es einen Ersatztermin.
- **Preis:** € 129.- Die Kursgebühr ist im Voraus gegen Rechnung zu bezahlen, nach Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse.
- **Krankenkassenzuschuß:** s. Anmeldeformular Seite 3
- **Anmeldung:** mit dem Formular auf Seite 3 oder per Internet (Kontaktformular). Sie erhalten bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl eine Bestätigung sowie weitere Informationen incl. Rechnung per Post.

Bei Fragen zögern Sie nicht uns anzurufen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. André Albrecht

! Für Nutzer eines Navigationsgerätes !

- geben Sie die Adresse ein: **Kiebitzweg 21, 38446 Wolfsburg.**

- an diesem Ziel angekommen, biegen Sie rechts auf das VfL-Stadiongelände ein)

- | | |
|--|---|
| ➡ 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 (Kiebitzweg) |
| ➡ wieder 1. Strasse links (Kiebitzweg) | ➡ rechts auf Stadiongelände, ganz nach hinten durchfahren |



- ➡ Gebäude ehemaliges Leistungszentrum
- ➡ vorderen Gebäudeeingang (zwei Stufen, Glastür) benutzen, im Gang dann letzte Tür rechts

ANTWORT als Datei/Scan an: wirth@intro-wolfsburg.de
auch möglich: tel. 05361-558558

Institut für Trainingsoptimierung
Dr. André Albrecht
Elsterweg 5

← passt für Fensterbrief

38446 Wolfsburg

Anmeldung INTRO-Laufkurs Wolfsburg

(bitte deutlich schreiben)

Name:

Geb.-Datum:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber:

Mobiltelefon:

E-Mail:

Ich melde mich verbindlich an für folgenden Kurs und zahle nach Erhalt der Rechnung:
Laufkurs für Einsteiger ab Montag 26. August 2024, 18:00 Uhr für € 129.-

Krankenkasse:

Ich bringe folgende Läufer mit:

Nachname	Name	Strasse	PLZ	Wohnort

(Diese Teilnehmer erhalten die Unterlagen / Rechnung direkt von INTRO)

Zuschuss durch Krankenkassen (vorbehaltlich Änderungen durch die Krankenkassen)

Die Kursgebühr ist im Voraus an INTRO nach Rechnungsstellung zu zahlen. Am Kursende erhalten Sie von uns eine Bestätigung, die Sie zur Erstattung bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Achtung: Pro Kalenderjahr wird nur ein Kurs von den Krankenkassen bezuschusst!

- **Audi BKK:** 95 % Zuschuss bei mind. 80 %iger Teilnahme
- **AOK:** 85 % Zuschuss bei mind. 80 %iger Teilnahme
- **Mobil Oil / DAK / Techniker:** 80 % Zuschuss bei mind. 80 %iger Teilnahme
- **Barmer:** € 75.- Zuschuss bei mind. 80 %iger Teilnahme
- **Knappschaft:** max. € 80.- Zuschuss bei mind. 80 %iger Teilnahme
- **andere Kassen:** bitte im Vorfeld selbst abklären

**Hinweis: Unsere Laufkurse sind bei der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifiziert,
Kursanbieter: Institut für Trainingsoptimierung**

Ich akzeptiere die Bedingungen.

Datum und Unterschrift: _____ **(wichtig)**