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
Instagram › www.instagram.com/introwolfsburg

Von 0 auf 42: Besser laufen!

Die Idee

Sie möchten besser laufen?
Sie wünschen sich wöchentliches, betreutes Training?
Sie wollen Ihren ersten Volkslauf laufen?
Sie planen längere Strecken bis hin zum Marathon?

Kein Problem: Wir betreuen Ihr Lauftraining, wir verbessern Ihre Lauftechnik, wir bereiten Sie auf Ihr Ziel vor – egal, ob Sie absoluter Einsteiger sind oder bereits etwas laufen!

Sie können jederzeit in das Programm einsteigen!

Die Inhalte:

- wöchentliches, betreutes Lauf- und Ausgleichstraining
- Vorbereitung auf Ihr individuelles Ziel vom Fitnesslaufen bis zum Marathon

Einzige Voraussetzung: Sportgesundheit (ggf. Check durch Hausarzt).

<u>Wir bieten Ihnen:</u>

- **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 Verletzungsprophylaxe (Stretching, Rumpfkraft, Beinkraft)
  - Schulung der Lauftechnik (Lauf-ABC)
  - Lauftraining: Ausdauerläufe, leichtes Intervalltraining 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 Duschmöglichkeit vorhanden) / Winter (Oktober – März) Aloha Sport Club, Friedrich Seele-Str. 15, 38122 Braunschweig (Duschmöglichkeit vorhanden) Schnupperer erfragen bitte die genauen Treffpunkte.
  Wer? Das Training leiten lizenzierte Lauftrainer, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler
- **schriftliche Trainingspläne:**
  Sie erhalten monatlich einen *individuellen* Trainingsplan, damit Sie das eigene zusätzliche Training strukturiert gestalten können.
- **Fitness-Check / Leistungsdiagnostik**
  Wir ermitteln anhand eines Lactat-Tests Ihre individuellen Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsbereiche.

- **Videoanalyse der Lauftechnik**
  Wir analysieren Ihre Lauftechnik anhand von Videoaufnahmen.
- **individuelle Betreuung**
  Sie können sich mit Fragen jederzeit an uns wenden.
- **individuelle Beratung Sporternährung**
  für Training und Wettkampf
- **Sonderkonditionen**
  für Kurse und Seminare, Sportnahrung...

Preis und Bedingungen

- **Preis: monatlich EUR 64.-**
  enthalten: alle oben aufgeführten Leistungen
  nicht enthalten: Startgelder für Läufe
  keine Aufnahmegebühr o.ä.
  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: info@intro-wolfsburg.de
POST: INTRO Dr. Albrecht, Elsterweg 5, 38446 Wolfsburg

ANMELDUNG 0-42
Braunschweig
(bitte deutlich schreiben)

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber: **Mobiltelefon:**

E-Mail:

Ich melde mich verbindlich an für folgenden Kurs:

„Von 0 auf 42: Besser laufen“ für monatlich € 64.-
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 _____

Mein voraussichtliches Ziel:
O kein Wettkampf O 10 km-Volkslauf O 21 km / Halbmarathon O 42 km / Marathon

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 → Datenschutzhinweis nachlesen kann.

Ort: _____ **Datum:** _____ **Unterschrift:** _____