

## Anmeldung

Name:....., Vorname:.....

Anschrift:.....  
.....

Alter:....., Geschl. W M ,

Email:.....

Zeiten: 5 km ..... 10 km .....

21,1 km ..... 42,195 km .....

Ø Trainingsaufwand/Woche:

Den Teilnehmerbeitrag bitte bis zum **30.12.2018** auf das folgende Konto einzahlen:

**Jörg Giesen, Commerzbank Krefeld**

**IBAN: DE26 3204 0024 0151 6889 00**

**Verwendungszweck: Marathonkurs**

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung jeglicher Art wird vom Veranstalter nicht übernommen. Dieses gilt auch für Unfälle. Mit seiner Anmeldung erklärt jede(r) Teilnehmer/-in verbindlich die Anerkennung des Haftungsausschlusses und das gegen die eigene Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Bei vorzeitigem Ausscheiden aus dem Kurs besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Teilnehmerbeitrags. Geringfügige Änderungen sind möglich.

Datum:..... Unterschrift:.....



Lauf-Sport Bunert

Rheinstr.39

47799 Krefeld

02151-209100

## Sie möchten 2019 Marathon oder Halbmarathon laufen?

*Da haben wir die richtige Vorbereitung!*

*Beginn: 7. Januar 2019*

*Dauer: 16 Wochen*

*Ziel des Kurses ist es, gut vorbereitet z.B. in Hamburg, Düsseldorf oder Duisburg an den Start zu gehen.*

*Voraussetzung ist min. ein Jahr Lauferfahrung.*

## *Kursinhalte*

- ☞ Einführungsabend*
- ☞ Trainingspläne für die Dauer des Kurses.*
- ☞ eine gemeinsame Trainingseinheit pro Woche mit ausgebildeten erfahrenen Lauftrainern, jeweils Dienstags 18.45 Uhr in Willich.*
- ☞ Eine komplexe Leistungsdiagnostik bei Dr. Wazinski in der sportmedizinischen Abteilung des St. Josef-Krankenhauses in Uerdingen..*
- ☞ Eine computergestützte Laufband-Videoanalyse mit Bewegungsanalyse-Software und eine Ganganalyse bei Laufsport Bunert.*
- ☞ Eine Laufstilanalyse.*

*Die Teilnahmegebühren betragen 199,- €*

*Die Leitung des Kurses liegt bei Jörg Giesen, Inhaber der Trainer-Lizenzen für Mittel- und Langstreckenlauf sowie Triathlon.*

*Bei der Leistungsdiagnostik betreut Sie:*

*Dr. Wazinski, Internist und Sportmediziner. Er arbeitet u.a. mit den Triathleten des SC Bayer 05 Uerdingen und den Eishockeyprofis der Krefeld Pinguine*