Konzeption Lauftraining für Anfänger - Hieber Frische Center

1. Idee

Allen Interessenten den Einstieg zum Laufen, zur Steigerung ihres körperlichen Wohlbefindens, zu ermöglichen.

2. Kooperation

Hieber Frische Center Binzen / Lörrach / Grenzach / Rheinfelden und Laufsport Heinz.

3. Zielgruppe

Unser Ziel ist es, Menschen die bisher keinen oder nur gelegentlich Sport betreiben, anzusprechen und zu betreuen. Wir möchten nicht besonders schwere, phlegmatische oder unsportliche Leute ansprechen, sondern einen repräsentativen Durchschnitt der Bevölkerung, die 2 mal wöchentlich unter Anleitung von ausgebildeten Trainern joggen möchten.
Interessenten die bereits laufen können sich jederzeit nach Rücksprache mit den Trainern/innen den laufenden Kursen anschließen.

4. Sportliche Betreuung

Die sportliche Betreuung der Trainingsgruppe für das Projekt übernimmt Christa Heinz, eine Expertin im Ausdauersport und C-Lizenz Trainerin Triathlon. Sie ist seit über 20 Jahren begeisterte Läuferin, Skilangläuferin und Triathletin. Während der letzten 8 Jahre hat sie unter anderem an 4 Ironman-Veranstaltungen erfolgreich teilgenommen. Ihr grösster Erfolg war der 4. Platz in der Altersklasse beim Ironman auf Hawaii.

4.1 Trainingspläne

Alle Teilnehmer/innen erhalten einen Trainingsplan zum Aufbau ihrer Kondition. Um einen seriösen Trainingsaufbau zu gewährleisten ist es für die Teilnehmer/-innen erforderlich 2-3 x pro Woche zu trainieren.

4.2 Aufwärmen und Dehnen

In den 3 Monaten wird den Teilnehmer/innen gezeigt wie sie den Körper auf die bevorstehende Belastung vorbereiten können und nach der Belastung die entsprechenden Muskelgruppen zu dehnen.

4.3 Rumpfstabilisation

Ebenfalls werden Übungen zur Rumpf und Rückenstabilisation durchgeführt.

5. Termine und Zeiten

Ein gemeinsames Lauf-Training unter Anleitung findet 3 Monate 2 mal pro Woche in Lörrach, Rheinfelden und Grenzach-Wyhlen statt.

- Treffpunkt: Hieber Frische Center, Lörrach
  Dienstag/Donnerstag von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
- Treffpunkt: Hieber Frische Center Binzen
  Dienstag/Donnerstag von 19:15 bis ca. 20:15 Uhr
- Treffpunkt: Hieber Frische Center, Rheinfelden
  Montag/Mittwoch von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
- Treffpunkt: Hieber Frische Center Grenzach-Wyhlen
  Dienstag/Donnerstag von 9:30 bis ca. 10:30 Uhr

Laufsport Heinz, Christa Heinz, Kronenstr. 8, 79618 Rheinfelden, Tel+Fax 07623/965900, Email info@laufsport-heinz.de

5.1 Trainingsgruppen

Beginnen werden wir mit einer Gruppe von Anfänger/innen mit einer Gruppenstärke von 15 bis 25 Personen. Sollte es erforderlich sein eine 2. Gruppe zu installieren, wird bei Bedarf noch ein zweiter Lauftrainer/in hinzukommen (Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen).

5.2 Aufbaukurs

Den Teilnehmer/innen bieten wir die Möglichkeit im Anschluss an den Anfängerkurs ein Aufbautraining zu belegen. Dieses wird für die Dauer von 3 Monaten angeboten und findet ebenfalls an den gleichen Tagen statt.

5.3 Leistung und Kosten

Jeder Teilnehmer/in zahlt eine Pauschale von 69,- Euro und erhält für die Dauer von 3 Monaten:

- 2 x wöchentliches Lauftraining
- Kräftigung und Dehnen der Muskulatur
- Herz/Kreislauftraining durch Ausdauerbelastung
- Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Trainingsplan
- Betreuung der Teilnehmer/innen

5.4 Ziel

Ziel ist es die Teilnehmer/innen am Ende von Kurs problemlos 30 Minuten ohne Pause joggen können. Die erworbene Kondition kann im Anschluss in einem Aufbautraining mit dem Ziel 1 Stunde ohne Pause zu joggen, vertieft werden.

6. Infoabend

Vorab veranstalten wir einen Informationsabend am 24.04.09 um 19:30 Uhr im Hieber Center in Lörrach. Diesen Abend können sie nutzen um offene Fragen zu plazieren.

Info und Kontakt:

Laufsport Heinz
Kronenstr. 8
79618 Rheinfelden
Tel. 07623/965900
Email mail@laufsport-heinz.de