

Informationen zum Lauftraining der Abteilung Sportmedizin für den Gutenberg Halbmarathon am 7.5.2017.

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,
liebe Läuferinnen und Läufer,

wie auch in den letzten Jahren bietet die Abteilung Sportmedizin ein betreutes Training für die Mitarbeiter der Universitätsmedizin und der Universität an.

Dabei stehen Ihnen unsere erfahrenen Sportwissenschaftler mit Rat und Tat zur Seite, um Ihnen eine optimale Vorbereitung auf den Gutenberg Halbmarathon zu ermöglichen.

Anbei einige Infos:

Anfängergruppe

Training bei Herrn Daniel Pfirrmann

- Anzahl der Vorbereitungswochen: 10
1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5. – Halbmarathon 7.5.
- Mittwochs: 18.00 Uhr. Treffpunkt – Sportanlage Institut für Sportwissenschaft
- Beginn 18.00 Uhr bis max. 19.30 Uhr (Abhängig vom Inhalt)
- Voraussetzung: 10 Km lockerer Dauerlauf bis zu 1:15Std.
- Personenzahl mind. 8 – max. 16 pro Gruppe
- Zusätzliche Trainingshausaufgaben werden personenspezifisch empfohlen und geraten.
- Kosten 50€ pro Person.

Fortgeschrittenengruppe

Training bei Herrn Björn Sterzing

- Anzahl der Vorbereitungswochen: 10
1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5. – Halbmarathon 7.5.
- Mittwochs: 17.00 Uhr Treffpunkt Sportanlage Institut für Sportwissenschaft
- Beginn 17.00 Uhr bis max. 18.30 Uhr (Abhängig vom Inhalt)
- Voraussetzung: 10 Km in ca. 60 Minuten.
- Personenzahl mind. 8 – max. 16 pro Gruppe
- Zusätzliche Trainingshausaufgaben werden personenspezifisch empfohlen und geraten.
- Kosten 50€ pro Person.

Die Anmeldung für den Halbmarathon erfolgt nicht über uns, sondern muss eigenständig von Ihnen getätigt werden.

Zusätzliches Angebot der Abteilung für Sportmedizin inkl. Lauftraining (Sonderkonditionen):

Sportmedizinische Untersuchung & Laktateleistungsdiagnostik, mit ärztlicher Begleitung (M1 + Ä1):

Kosten: 140 Euro. Wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen mit 80% bzw. zwischen 60€ und 120€ bezuschusst.

http://www.dgsp.de/sportaerztliche-untersuchung_krankenkassen.php

Evtl. vollständige Kostenübernahme bei Privatversicherten (vorab klären).

Laktateleistungsdiagnostik, ohne ärztliche Begleitung (M1):

Kosten: 95 Euro.

Ggf. mit Krankenkasse vorab klären.

Ihre Anmeldung zum Lauftraining schicken Sie bitte bis zum 22.2.2016 (16Uhr) an

dreher@uni-mainz.de

Folgende Daten benötigen wir von Ihnen:

Name, Vorname, Geb.-Datum, E-Mail, Telefonnummer, Anfänger oder Fortgeschrittener

Falls Leistungsdiagnostik erwünscht: klein / groß

Für Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Mir sportlichen Grüßen

Ihre Abteilung Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation