

Informationen zum Lauftraining der Abteilung Sportmedizin in Vorbereitung auf den Mainova Mainzer Firmenlauf am 6.9. 2018

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 Johannes Gutenberg-Universität an. Dabei stehen Ihnen unsere erfahrenen Sportwissenschaftler mit Rat und Tat zur Seite, um Ihnen eine optimale Vorbereitung auf den Mainzer Firmenlauf zu ermöglichen. In diesem Jahr werden wieder 2 Laufgruppen angeboten.

Anfängergruppe

Training bei Herrn Daniel Pfirrmann

- Mittwochs: 18.00 Uhr. Treffpunkt – Sportanlage Institut für Sportwissenschaft
- Beginn 18.00 Uhr bis max. 19.30 Uhr (Abhängig vom Inhalt)
- Anzahl der Vorbereitungswochen: 8
18.7., 25.7., 1.8., 8.8., 15.8., 22.8., 29.8., 5.9.– Firmenlauf 6.9.
- Voraussetzung: KEINE
- Personenzahl mind. 8 – max. 16 pro Gruppe
- Zusätzliche Trainingshausaufgaben werden am Ende jeder Kursstunde mündlich mitgeteilt
- Kosten 40€ pro Person.

Fortgeschrittenengruppe

Training bei Herrn Björn Sterzing

- Mittwochs: 17.00 Uhr. Treffpunkt – Sportanlage Institut für Sportwissenschaft
- Beginn 17.00 Uhr bis 18Uhr (max. 18.30 Uhr, abhängig vom Inhalt)
- Anzahl der Vorbereitungswochen: 8
18.7., 25.7., 1.8., 8.8., 15.8., 22.8., 29.8., 5.9.– Firmenlauf 6.9.
- Voraussetzung: 5km in 30min oder schneller
- Personenzahl mind. 8 – max. 16 pro Gruppe
- Zusätzliche Trainingshausaufgaben werden am Ende jeder Kursstunde mündlich mitgeteilt
- Kosten 40€ pro Person.

Die Anmeldung für den Firmenlauf erfolgt nicht über uns, sondern muss über das Firmenlauf-
Orga-Team in Person von Frau Fieker (fieker@uni-mainz.de) erfolgen.

Zusätzliches Angebot der Abteilung für Sportmedizin

Sportmedizinische Untersuchung & Laktatleistungsdiagnostik, 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).

- Falls Sie sich für die Kombination aus sportmedizinischer Untersuchung und Lauftraining entschieden haben.
Bitte überweisen Sie den Betrag in Höhe von 40 € an untenstehendes Konto
Im Zuge des Untersuchungstermins erhalten Sie eine separate Rechnung und überweisen bitte diesen Betrag.
Bitte klären Sie die Kostenübernahme vorab mit der Krankenkasse.
- Falls Sie sich für das Lauftraining entschieden haben bitten wir Sie, den Betrag in Höhe von 40 € zu überweisen.

Empfänger: Abteilung Sportmedizin
apoBank Filiale Düsseldorf
Kontonummer: 010 778 2993
BLZ 300 606 01
IBAN: DE31 3006 0601 0107 7829 93
BIC: DAAEDED
BETREFF: Firmenlauf Spomed 2018

Ihre Anmeldung zum Lauftraining schicken Sie bitte bis zum 13.7.2018 an Björn Sterzing:
sterzing@uni-mainz.de

Folgende Daten benötigen wir von Ihnen:

Name, Vorname, Geb.-Datum, E-Mail, Telefonnummer, Anfänger oder Fortgeschrittener
Sportmedizinische Untersuchung_erwünscht: ja/ nein

Für Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Mir sportlichen Grüßen

Ihre Abteilung Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation