

## GIB ALLES, NUR NICHT AUF!

**FIT FÜR DEN 5 / 10 km beim Lübecker Citylauf vom LBV Phönix Lübeck  
Der 8 Wochen Kurs startet am 29.07.2021 auf dem Burgfeldsportplatz**



Termine : 8 Wochen mit dem Trainingsstart am 29.07.2021  
Teilnehmerzahl: 2\*12 Teilnehmer (12 TN = 5km / 12 TN = 10km)  
Ort: Burgfeldsportplatz, Training im Stadtpark oder Wald  
PREIS: 80,00 Euro  
Anmeldeschluß: 18.07.2021

Coach: Dirk Peters, 2 DM Titel und 7 facher DM Medaillengewinner

- 30 Jahre Trainererfahrung mit unzähligen Bestzeiten
- langjähriger Lauftrainer im Breiten- und Leistungsbereich
- Athletiktrainer (Breitensport bis WM Vorbereitung)
- Sportmentaltrainer im Leistungssport
- Performance Coach für Sport und Business

Deine Pläne:

- Du möchtest in einer Gruppe trainieren?
- Du hast Bock, auf abwechslungsreiches Training?
- Du möchtest nach einem System trainieren, das funktioniert?
- Du möchtest dich mit anderen Läufern vernetzen?

**DIRK PETERS, [www.running-athlete.com](http://www.running-athlete.com), [coach@running-athlete.com](mailto:coach@running-athlete.com)**

## FIT FÜR DEN 5 + 10 km Lauf beim Lübecker Citylauf vom LBV Phönix Lübeck



### ONLINE VORBEREITUNGSKURS über 8 Wochen

Ziel	Fit beim Phönix Lübeck Citylauf über 5km / 10 km
Zielgruppe 10km	Läuferinnen und Läufer, die Lust haben nach einem Plan zu trainieren und die 5 km schon unter 30 Minuten laufen können.
Zielgruppe 5 km	Läuferinnen und Läufer, die sportlich sind und 10 min am Stück laufen sind.
Leistungen	1 * Leistungstest zur Bestimmung deiner Trainingstempi
	Training nach strukturiertem Plan
	Videomaterial zu deinem Laufsport
	Gruppentraining ,nach den behördlichen Auflagen
	Gruppenerlebnis und motivierte Trainer
	Tipps und News aus der Laufwelt
	Betreuung am Wettkampftag

**Anmeldung und Fragebogen zu deiner 10 km Vorbereitung!**



Name: \_\_\_\_\_ E- Mailadresse \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Handynummer \_\_\_\_\_

1. Angaben zum Training-/Fitnesszustand:

- Ich laufe gelegentlich ( )
- Ich laufe regelmäßig, ( ) (.....mal die Woche.)

Meine aktuelle Bestzeit ist (bitte mit Datum)

- Ich habe keine Laufzeit. ( )
- Meine Bestzeit über 10 km beträgt:....., gelaufen am:.....
- Meine Bestzeit über 5 km beträgt:....., gelaufen am:.....

2. Welche Voraussetzungen bringst du mit?

- Du bist zur Zeit verletzungsfrei. ( )
- Du hast zur Zeit keine Erkrankungen im Herzkreislauf (Herz, Lunge etc.). ( )

3. Motivation

- Was ist deine Motivation für die Vorbereitung?
- Was ist dein Wunschziel für die 5 km?.....
- Was ist dein Wunschziel für die 10 km? .....Zielzeit

Mit der eigenständigen Unterschrift und nach Überweisung des Rechnungsbetrages erfolgt die rechtsverbindliche Anmeldung zum Vorbereitungskurs „Fit für den 5/10 km Lauf beim Citylauf Lübeck vom LBV Phönix Lübeck. Den Fragebogen habe ich ausgefüllt. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung, ohne jegliche Haftungsansprüche an den Trainer Dirk Peters, seinen Handlungsbeauftragten und dem LBV Phönix Lübeck..

**Ja, ich möchte einen Online-Trainingsplan über 3 Monate buchen. (\_\_\_\_) \_**

**DATUM**

**UNTERSCHRIFT**