



Kölner Ausdauer- und Laufschule
c/o diaita Gesundheitsmanagement Gaby & Jürgen Wicharz
Rheindorfer Str. 84 • 53225 Bonn

Oktober 2008

Start in die neue Saison ab 27. Oktober 2008

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde,

die herbstlichen Sonnenstrahlen lassen die Blätter in bunten Farben leuchten und das Jahr 2008 neigt sich dem Ende zu.

Wir schauen auf ein harmonisches und erfolgreiches Jubiläumsjahr zurück. Wir durften über 300 Kunden zu den sportlichen Höhepunkten begleiten. Einige fiebern noch dem Start in New York oder dem Siebengebirgsmarathon entgegen. Wir sind überzeugt, dass alle nach diesen Ereignissen auf unauslöschbare Erlebnisse zurückschauen werden.

Wir bedanken uns sehr für Ihr Vertrauen in unsere Leistungsfähigkeit, für Lob und konstruktive Anregungen. Beides ist uns Ansporn, unsere Angebote in der Qualität weiter zu verbessern und auszuweiten.

Unsere Präventionsprogramme werden nach wie vor von den Krankenkassen als gesundheitsfördernde Leistungen nach § 20 SGB V anerkannt und entsprechend unterstützt. Unsere Kooperation mit der DAK Köln ermöglicht ihren Mitgliedern auch die Teilnahme an unseren Vorbereitungsprogrammen auf Halbmarathons und Marathons und wird diese vergleichbar mit den Präventionsprogrammen fördern.

Es ist gut, dass unsere bewährten Coaches weiter zur Verfügung stehen. Wir starten z. B. mit folgenden Programmen, die Sie auch auf unserer Internetseite <http://www.diaita-laufschule.de> studieren können, ab dem 27. Oktober 2008 in die neue Saison:

Kurs HMV MO6:

Professionelles Ausdauercoaching über ca. 6 Monate auf einen Halbmarathon und/oder Marathon

Zielgruppe: Anfänger, Quereinsteiger
Trainingsorte: Großraum Köln und Bonn
Kosten: € 270,00 bis € 450,00

Kurs HMV MO10-11

Professionelles Ausdauercoaching über 10-11 Monate auf einen Halbmarathon und/oder Marathon

Zielgruppe: Anfänger, Quereinsteiger
Trainingsorte: Großraum Köln und Bonn
Kosten: € 375,00 bis € 645,00

Kurs HMV 3-zero

Marathon-3-zero

Zielgruppe: Erfahrene und leistungsorientierte Läuferinnen und Läufer
Kosten: Nach Aufwand
Ort: Großraum Köln und Bonn

Laktatdiagnostik:

Für alle Personen, die über eine erste Grundlagenausdauer verfügen, für alle gut trainierten - und alle leistungsorientierten Läuferinnen und Läufer empfehlen wir sehr die Durchführung einer Laktatdiagnostik.

Kosten: 1 x € 95,00 2 x € 180,00 3 x € 270,00

Wir beraten Sie zum Thema Leistungsdiagnostik sehr gerne.

Präventionsprogramme:

Wenn Sie an unseren Präventionsprogrammen interessiert sind, dann sprechen Sie uns bitte an. Wir beraten Sie sehr gerne.

Wir uns freuen sehr, wenn Sie mit uns in die neue Saison 2008/2009 „gehen“. Dafür bieten wir allen Ehemaligen und aktuellen Teilnehmern einen **Rabatt von 10%** auf die ausgeschrieben Kurse an. Bei einer Gruppenanmeldung von 5 und mehr Personen gewähren wir einen Rabatt von 15%.

Nachstehende Termine bitte schon einmal vormerken:

Dez. 2009: 20. Dezember 14:00 – 16:00 Uhr, Videoanalyse zur Haltung und Bewegung beim Laufen.

Januar 2009: 2. und 3. Januarwoche Überprüfung und Auswertung der Ausdauerleistungsfähigkeit mit dem Splittest (Wicharz 2008).

25. Januar Wanderung für alle Kunden mit Familie ins Siebengebirge mit Einkehrschwung.

Februar 2009: 03. Februar: Workshop, Effektives Krafttraining für Läufer.

März 2009: 2. und 3. Märzwoche Überprüfung und Auswertung der Ausdauerleistungsfähigkeit mit dem Splittest (Wicharz 2008). Vergleich zum Test im Januar.

15. März traditioneller „Langer Lauf“ als Generalprobe für die Frühjahrswettläufe.

April 2009: 1. und 2. Aprilwoche Videoanalyse zur Haltung und Bewegung beim Laufen.

Als Anlage schicken wir unseren Fragebogen als Grundlage zur Erstellung der Trainingspläne und unseren Anmeldebogen mit.

Sehr gerne beraten wir Sie in weiteren Fragen.

Mit herzlichen Grüßen und allen guten Wünschen

Projektleiter und Headcoach

Projektmanager

Jürgen Wicharz

Henno Reisinger

P.S.: Wir bitten alle, die sich zu unseren Kursen anmelden wollen, dies jetzt zu tun, damit wir für die Kurse eine planerische Sicherheit gewinnen. Die Überweisung der Kosten sollte spätestens zum Kursstart erfolgen.