

**KURS:** LAUF\_TECHNIK (ABC) 49,- EUR  
ab 2 Teilnehmer (max. 5)

**ZEIT & ORT:** Termine: flexibel nach Absprache  
Ort: ein Sportplatz in Kiel

**FÜR WEN IST DIESER KURS?**

Für alle, die ihren Laufstil aktiv verbessern wollen und eine Verbesserung ihrer Lauf-Technik mit Feedback und Übungen möchten.

**INHALTE:** Schwerpunkt in diesem Kurs sind die technischen Aspekte des Laufens wie: Fußaufsatz, Hüftvorhalte, Kniehub, Anfersen sowie Schulter- und Armhaltung. Der Teilnehmer erhält eine Vielzahl von Anregungen und Übungen zum besseren Laufen.

- Ablauf:
- Aufwärmen
  - Lauf-Technik (ABC)
  - Lauf-Stil (Tipps / Übungen)

Ziel: Es sollen häufig vernachlässigte Aspekte der Sportart „Laufen“ vermittelt und der Laufstil verbessert werden.

Kondition: Um den Kurs in vollem Umfang zu nutzen, sollte jeder Teilnehmer mind. 15min am Stück laufen können. des eigenen Laufstils

**TERMINE:** werden flexibel abgesprochen

**HINWEIS:** # Dusch- und Umkleidemöglichkeiten tw. vorhanden  
# Bitte trockene Wechselkleidung mitbringen.

**GEBÜHR:** Der Teilnehmer erhält eine Rechnung. Mit der Zahlung der Kursgebühr erklärt er die nachfolgenden Teilnahmebedingungen zu akzeptieren.



[www.kiel-triathlon.de](http://www.kiel-triathlon.de)



[www.radsport-paukstadt.de](http://www.radsport-paukstadt.de)



[www.teamsport-rother.de](http://www.teamsport-rother.de)



[www.physioloop.de](http://www.physioloop.de)



[www.gutzufuss-kiel.de](http://www.gutzufuss-kiel.de)



[www.rg-kiel.de](http://www.rg-kiel.de)

### 1. Leistungen:

- ▶ Der Kurs beinhaltet ausschließlich die im Kursangebot beschriebenen Inhalte.
- ▶ **plan52** kann keine Garantie geben, dass der Teilnehmer die Kursinhalte innerhalb der Kurs-Termine vollständig lernt.
- ▶ Die Leistungen ergeben sich detailliert aus dem gewählten Kurs und dem Niveau der Gruppe.

### 2. Laufzeit und Kündigung:

- ▶ Der Kurs läuft über die angegebene Laufzeit und kann während dieser Zeit nicht gekündigt werden.
- ▶ Nach Ende der Laufzeit läuft der Kurs aus und verlängert sich nicht automatisch.
- ▶ Bei Krankheit oder Verletzungen, die ein Training auf lange Sicht verhindern würden, erlischt der Vertrag. Hierzu ist die Vorlage eines ärztlichen Nachweises notwendig. Die Kursgebühr kann daraufhin anteilig rückvergütet werden.
- ▶ **plan52** behält sich das Recht vor, Teilnehmer seinerseits vorzeitig aufzuschließen - insbesondere gilt dies bei Belästigung von anderen Teilnehmern.

### 3. Zahlung der Kursgebühr:

- ▶ Die Aufforderung zur Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch eine Rechnung an die Teilnehmer.
- ▶ Eine Nicht-Inanspruchnahme der Leistungen entbindet nicht von der laufenden Zahlungspflicht.
- ▶ Eine Rückerstattung der Kursgebühr erfolgt nicht, wenn einzelne Stunden aufgrund höherer Gewalt ausfallen. Dies gilt für alle Ereignisse, die von nicht voraussehbar oder abwendbar sind.

### 4. Gesundheitsbestätigung:

***Eine sportärztliche Untersuchung wird empfohlen.***

- ▶ Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die von plan52 durchgeführten Kurse und Trainingsmaßnahmen teilweise einen maximalen Einsatz erfordern und zu starken körperlichen Belastungen führen. Grundvoraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist daher die gesundheitliche Eignung des Teilnehmers.
- ▶ Sollte der Teilnehmer Anzeichen negativer gesundheitlicher Auswirkungen während eines Kurses oder einer Trainingsmaßnahme bemerken, soll die Maßnahme eigenverantwortlich abgebrochen und ein Arzt aufgesucht werden.

### 5. Haftung:

***Der Abschluss einer privaten Unfallversicherung wird empfohlen.***

- ▶ **plan52** haftet nicht für Unfälle, Verletzungen oder Überlastungen, die während der Kursteilnahme entstehen.
- ▶ Die von plan52 abgehaltenen Kurse und die damit verbundenen Trainingsmaßnahmen sind unverbindlich. Deren Durchführung erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr.
- ▶ **plan52** haftet nur für solche Schäden, die ihre Mitarbeiter oder Beauftragten vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht haben.
- ▶ Mit seiner Zahlung bestätigt der Teilnehmer, dass er volljährig sowie gesund und sportlich belastbar ist.
- ▶ Der Kurs beginnt direkt an der jeweiligen Trainingsstätte zur angegebenen Zeit.

### 6. Datenschutz:

- ▶ Die personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen nur zur Durchführung des Kurses intern verwandt. Gespeicherte Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und gegen fremde Zugriffe geschützt.

### 7. Copyright:

- ▶ Nach Aufnahmen (Fotos und Filme) während der Trainingsmaßnahmen und der Kurse verzichten die Teilnehmer auf ihre Rechte an diesen Aufnahmen und gewähren die Verwendung im Rahmen weiterer Kurse. Jede andere Nutzung bedarf der Zustimmung.

### 8. Schlussbestimmungen

- ▶ Nebenabreden, Änderungen und Ergänzungen sind nur wirksam, wenn sie schriftlich vereinbart werden. Die Änderung dieser Schriftform ist nur wirksam, wenn sie schriftlich erfolgt.
- ▶ Die etwaige Unwirksamkeit der einen oder anderen Formulierung hat auf die Wirksamkeit dieser Teilnahmebedingungen in seinen übrigen Teilen keinen Einfluss. Die Parteien verpflichten sich, unwirksame Teile so zu ändern oder zu ergänzen, dass der gewollte Zweck in zulässiger Weise erreicht wird.
- ▶ Gerichtsstand ist Kiel.