

WAS: **LAUFEN: Technik (Lauf_ABC)** **90,- EUR**
ab 2 Personen **70,- EUR**



www.kiel-triathlon.de

WANN: **flexibel nach Absprache**
Ort: Ein Sportplatz in Kiel
Dauer: Ca. 2,5 h



www.teamsport-rother.de

WER: Für alle, die ihre Lauftechnik aktiv verbessern wollen und dazu Übungen aus dem Lauf-ABC kennen lernen möchten.



www.physiooop.de

INHALT: Schwerpunkt in diesem Kurs sind die technischen Aspekte des Laufens. Der Teilnehmer erhält eine Vielzahl von Anregungen und Übungen zum besseren Laufen.



www.gutzufuss-kiel.de

ABLAUF:

- Aufwärmen / Lauf-Technik
- Tipps zur Verbesserung

HINWEIS: • *Warme Wechselsachen mitbringen !*



www.rg-kiel.de

GEBÜHR: Mit der Zahlung der Kursgebühr erkennt der Teilnehmer die nachfolgenden Teilnahmebedingungen an.



www.radsport-paukstadt.de

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Leistungen, Laufzeit und Kündigung:

- ▶ **plan52** kann keine Garantie geben, dass der Teilnehmer die Kursinhalte innerhalb der Kurs-Termine vollständig lernt.
- ▶ Der Kurs läuft über die angegebene Laufzeit und kann während dieser Zeit nicht gekündigt werden.
- ▶ **plan52** behält sich das Recht vor, Teilnehmer vorzeitig aufzuschließen - insbesondere gilt dies bei Belästigung von anderen Teilnehmern.
- ▶ 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.

2. Gesundheitsbestätigung:

Eine sportärztliche Untersuchung wird empfohlen.

- ▶ Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die von plan52 durchgeführten Kurse zu körperlichen Belastungen führen können.
- ▶ Mit seiner Zahlung bestätigt der Teilnehmer, dass er volljährig sowie gesund und sportlich belastbar ist.

3. Haftung:

Eine private 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. Der Kurs beginnt direkt an der jeweiligen Trainingsstätte zur angegebenen Zeit.

4. Datenschutz:

- ▶ Die personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden nur zur Durchführung des Kurses intern verwandt und nicht weitergegeben.

5. Schlussbestimmungen

- ▶ Die Unwirksamkeit der einen oder anderen Formulierung hat auf die Wirksamkeit dieser Teilnahmebedingungen keinen Einfluss.
- ▶ Gerichtsstand ist Kiel.