

# KURSPROGRAMM **2019**

**DIE LAUSCHULE SAUKEL** Laufkurs, Frauenlaufkurs,  
Personaltraining, Firmenincentives, Marathon, Triathlon





**Joachim Saukel**  
Leiter der Laufschule,  
Lauftrainer, Marathonläufer  
und Laufexperte

**LAUFSPORT AUS LEIDENSCHAFT** Die Laufschule Saukel legt besonderen Wert auf die Kompetenz der Trainer und Betreuer sowohl im Laufsektor, als auch beim Nordic Walking.

Leiter der Laufschule Saukel ist Joachim Saukel – Inhaber von Laufsport Saukel und Laufsportexperte. Er ist bereits über 50 Marathons gelaufen und hat an unzähligen Ausdauersportveranstaltungen erfolgreich teilgenommen [u.a. Ironman Hawaii].

Sportwissenschaftlich arbeiten wir mit dem Diagnostikzentrum Kempten zusammen. Physiotherapeuten und Trainingswissenschaftler unterstützen uns.

**INDIVIDUELLES** Zusätzliche Angebote erweitern unser Programm.

Dazu gehört u.a. Nordic Walking, Personaltraining und Firmenincentives. Weitere Informationen zu unseren Firmenincentives finden Sie am Ende dieses Kursprogramms.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Präventionsmaßnahmen unter bestimmten Voraussetzungen bis zu 100 % der Gebühren für die Kurse von 0 auf 5 km und von 5 auf 10 km. Infos zur allgemeinen Förderung erhalten Sie bei Laufsport Saukel, individuelle Konditionen bei Ihrer Krankenkasse.

# DIE LAUFSCHULE **UNSER TRAINER-TEAM**

Die Laufschule Saukel bietet Kurse mit individueller Betreuung für Laufeinsteiger bis hin zu Wettkampfläufern an. Der Grundgedanke der Laufschule Saukel ist, Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Dabei werden die aktuellsten Ergebnisse

der Sportwissenschaft einbezogen. Sowohl der Einsteiger, als auch der ambitionierte Läufer kann durch unser Trainerteam auf das Know-how des Spitzensports zurückgreifen.



**Bettina Schmid**

Diplom-Sportlehrerin, Lauf- und Entspannungstrainerin, Marquardt-Running-Trainerin



**Conny Bodenhöfer**

Lauftrainerin, Marathonläuferin und Ironman-Hawai-Finisherin



**Michael Baader**

Lauftrainer und Marathonläufer



**Birgit Boss**

Lauftrainerin, Triathletin, C-Lizenz-Breitensport- und B-Lizenz-Präventionstrainerin



**Haike Burkardsmaier**

Lauftrainerin, Triathletin, Marquardt-Running-Trainerin



**Alexander Dobrawa**

Organisation Laufschule, Lauftrainer, Laufexperte



**Gabriele Rommel**

Physiotherapeutin, Lauf- und Nordic Walking-Trainerin, Rückenschullehrerin, Präventionstrainerin

# SCHNELLER LAUFEN

## MIT LAUFSPORT SAUKEL **TEMPO-LAUFTREFF**

Dieser Kurs wird in drei Leistungsgruppen mit den angestrebten Marathon-Zielzeiten 2.59 h, 3.29 h und 3.59 h bzw. für Halbmarathon 1.29 h, 1.44 h und 1.59 h angeboten. Der „Tempo-Lauftreff“ ist für alle, die ihre persönliche Bestzeit erreichen, ihren ersten Halbmarathon bzw. Marathon absolvieren oder einfach gemeinsam trainieren möchten.

Die angestrebten Zielzeiten beziehen sich auf den Trainingsplan, den wir zur Verfügung stellen.

Zwischengruppen (langsamer oder schneller) sind durchaus erwünscht und müssen individuell geführt werden. Aufgrund des kostenlosen Trainings kann nicht für jede Leistungsgruppe ein Trainer gestellt werden. Auf der Bahn wird das Training so gestaltet, dass jede Leistungsgruppe die gleichen Strecken in unterschiedlichem Tempo läuft.

### **FIT FÜR DIE ALLGÄUER**

#### **LAUFEVENTS 2019:**

- » **Seitz Laufsporttag** am 07.04.2019  
(Halbmarathon oder 5 km)
- » Veranstaltungen zum  
**Laufsport Saukel Cup 2019**

Dieser Tempo-Lauftreff ist die perfekte Vorbereitung auf euren Herbstmarathon oder einen anderen Saisonhöhepunkt.

Als Abschluss für eure Laufsaison bietet sich unsere Gruppenfahrt zum Köln Marathon 2019 vom 12.10. bis zum 14.10.2019 an.

Der Infoabend findet am Dienstag, den 22.01.2019, um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel statt.

#### **BEGINN:**

29.01.2019

#### **ORT:**

Kempten, Treffpunkt: Laufsport Saukel, Kronenstraße 12

#### **ZEITRAUM:**

Drei Trainingsblöcke vom 29.01. bis 08.10.2019

#### **TRAININGSZEITEN:**

dienstags 18.30 – 19.45 Uhr

#### **KOSTEN:**

Für Inhaber der Laufsport-Saukel-Kundenkarte ist die Teilnahme kostenlos.

# LAUF DICH FIT

## FRAUENLAUFKURS **VON »0 AUF 5 KM«**

In unserem Frauenlaufkurs für absolute Anfängerinnen vermitteln wir euch die Freude am Laufen. Laufen kann so einfach sein und richtig viel Spaß machen.

Wir trainieren bei jedem Wetter immer gemeinsam donnerstags in Kempten.

Alle wichtigen Themen rund ums Laufen werden angesprochen.

Am Ende des Kurses kann jede Teilnehmerin 5 km oder 30 Minuten am Stück laufen. Zum Abschlusslauf treffen wir uns nach Absprache mit den Teilnehmerinnen an einem anderen Ort.

### **DER LAUFKURS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:**

- » Trainingslehrevortrag und Infoabend um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel:
  - › FLK 1: Donnerstag 28.02.2019
  - › FLK 2: Donnerstag 06.06.2019
  - › FLK 3: Donnerstag 19.09.2019
- » 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » 8 x Wochentrainingsplan
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training [laufschule@laufsport-saukel.de](mailto:laufschule@laufsport-saukel.de)

#### **KURS-NR.:**

Frühjahr: **FLK1**

Sommer: **FLK2**

Herbst: **FLK3**

#### **BEGINN:**

Frühjahr: 28.02.

Sommer: 06.06.

Herbst: 19.09.

#### **ORT:**

Kempten, Treffpunkt Engelhaldepark-Kiosk

#### **DAUER:**

9 Wochen, 1 Infoabend und 8 Trainingseinheiten

#### **TRAININGSZEITEN:**

donnerstags 18.30 – 19.45 Uhr in Kempten

#### **KOSTEN:**

79,- Euro

# GEMEINSAM LEICHTER LAUFEN

## LAUFKURS »VOM LAUFEINSTEIGER ZUM FORTGESCHRITTENEN«

Dieser Laufkurs ist für alle, die schon 30 Minuten am Stück im gemütlichen Tempo laufen können.

Gemeinsam motivieren wir uns und bauen unsere Kondition auf 60 Minuten aus. Bausteine des Trainings werden u.a. auch Lauftechnik sowie Dehn- und Kräftigungsübungen sein.

Wir trainieren bei jedem Wetter immer am Donnerstag in Kempten. Am Ende des Laufkurses besteht die Möglichkeit am Benefizlauf in Kempten teilzunehmen.

### DER LAUFKURS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Trainingsauftakt um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel:
  - › LK 2: Donnerstag 13.06.2019
- » 9 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » 8 x Wochentrainingsplan
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training [laufschule@laufsport-saukel.de](mailto:laufschule@laufsport-saukel.de)

#### KURS-NR.:

**LK2**

#### BEGINN:

13.06.2019

#### ORT:

Kempten, verschiedene Treffpunkte

#### DAUER:

9 Wochen, Infoabend und Trainingsauftakt und 8 Trainingseinheiten

#### TRAININGSZEITEN:

donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr

#### KOSTEN:

79,- Euro

# LAUF DICH FIT

## AOK-LAUFKURS **VON »0 AUF 5 KM«**

Laufen kann so einfach sein, aber nur wenn man weiß, wie es richtig geht. Wir vermitteln Euch die Freude am Laufen. In unserem Kurs für absolute Anfänger/innen kommt der Spaß von ganz allein. Wir trainieren bei jedem Wetter immer gemeinsam am Donnerstag um 18.30 Uhr. Alle wichtigen Themen rund ums Laufen werden angesprochen. Treffpunkt ist am Kiosk im Engelhaldepark. Für diesen Laufkurs findet ein Trainingslehrevortrag und Infoabend am Donnerstag, 14.02.2019, um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel statt.

Zusätzlich zum Training findet am Dienstag, 12.03.2019, von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr in der AOK eine Ernährungsberatung durch Susanne Boms, AOK-Ernährungsberaterin, statt.

Am Ende des Kurses starten wir gemeinsam über die 5-km-Distanz beim Seitz Laufsporttag am 07.04.2019 in Kempten.

### DER LAUFKURS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Infoabend am 14.2.2019 um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel
- » Ernährungsberatung durch Susanne Boms, AOK-Ernährungsberaterin
- » 7 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » 7 x Wochentrainingsplan
- » Teilnahme am Präg5000
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training  
[laufschule@laufsport-saukel.de](mailto:laufschule@laufsport-saukel.de)

#### KURS-NR.:

**AOK1**

#### BEGINN:

14.02.2019

#### ORT:

Kempten, Treffpunkt Engelhaldepark-Kiosk

#### DAUER:

8 Wochen, 1 Infoabend und 7 Trainingseinheiten

#### TRAININGSZEITEN:

donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr



#### TRAININGSTERMINE:

21.02. | 28.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. | 28.03. und  
04.04.2019

#### KOSTEN:

Dieser Laufkurs ist ausschließlich für AOK-Mitglieder und bei regelmäßiger Teilnahme werden die Kosten von der AOK übernommen.

# VOM WALKEN ZUM LAUFEN

## AOK-KURS **FÜR FRAUEN**

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die lange keinen Sport gemacht haben und wieder Bewegung in ihr Leben bringen möchten.

Mit der richtigen Ernährung und dem langsamen Aufbau der Trainingseinheiten möchten wir Euch Lust und Freude an der Bewegung vermitteln.

Für diesen Kurs findet ein Trainingslehrevortrag und Infoabend am Donnerstag, 11.04.2019, um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel statt.

Zusätzlich zum Training findet am Dienstag, 07.05.2018, von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr eine Ernährungsberatung durch Susanne Boms, AOK-Ernährungsberaterin, in der AOK statt.

### **DER LAUFKURS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:**

- » Trainingslehrevortrag und Infoabend am 11.04.2019 um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel
- » Ernährungsberatung durch Susanne Boms, AOK-Ernährungsberaterin
- » 6 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » 6 x Wochentrainingsplan
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training [laufschule@laufsport-saukel.de](mailto:laufschule@laufsport-saukel.de)

**KURS-NR.:**

**AOK2**

**BEGINN:**

11.04.2019

**ORT:**

Kempten, Treffpunkt Engelhaldepark-Kiosk

**DAUER:**

7 Wochen, 1 Infoabend und 6 Trainingseinheiten

**TRAININGSZEITEN:**

donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr



**TRAININGSTERMINE:**

18.04. | 25.04. | 02.05. | 09.05. | 16.05 und 23.05.2019

**KOSTEN:**

Dieser Laufkurs ist ausschließlich für AOK-Mitglieder und bei regelmäßiger Teilnahme werden die Kosten von der AOK übernommen.



# 5 KM: MEIN ERSTER WETTKAMPF

## LAUFKURS

Dieser Laufkurs ist für alle, die schon 45 Minuten durchlaufen können.

Der erste Wettkampf ist der entscheidende Schritt auf dem Sprung vom Einsteiger zum engagierten Läufer. Die Teilnahme macht nicht nur Spaß, sondern ist gar nicht so schwer. Das Gefühl, alles zu geben und auf der Zielgeraden bejubelt zu werden, ist wirklich einmalig.

Wir trainieren bei jedem Wetter immer am Donnerstag in Kempten. Am Ende des Frühlinglaufkurses besteht die Möglichkeit am Präg5000 im Rahmen des Seitz Laufsporttages und am Ende des Herbstkurses am 5 km-Lauf beim M-net | Georg Hieble Silvesterlauf in Kempten teilzunehmen.

### DER LAUFKURS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Trainingsauftakt um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel:
  - LK 1: Donnerstag 07.02.2019
  - LK 3: Donnerstag 31.10.2019
- » 9 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » 8 x Wochentrainingsplan
- » Teilnahme am entsprechenden Wettbewerb
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training  
[laufschule@laufsport-saukel.de](mailto:laufschule@laufsport-saukel.de)

### KURS-NR.:

Frühjahr: **LK1**

Herbst: **LK3**

### BEGINN:

Frühjahr: 07.02.2019

Herbst: 31.10.2019

### ORT:

Kempten, verschiedene Treffpunkte

### DAUER:

9 Wochen, Infoabend und Trainingsauftakt und 8 Trainingseinheiten

### TRAININGSZEITEN:

donnerstags 18.30 – 19.45 Uhr in Kempten

### KOSTEN:

99,- Euro

# TRIATHLON FÜR FRAUEN

## EINSTEIGERKURS

Dieser Kurs ist ein Einsteigerkurs für Frauen, die zum ersten Mal an einem Triathlon-Wettkampf teilnehmen möchten.

Während der Vorbereitungen bekommt Ihr alle Tipps und Tricks zum Training, zur Ernährung und zur Motivation.

Am Ende des Kurses besteht am 29.06.2019 die Möglichkeit am 30. Unterallgäuer Jedermann Triathlon in Ottobeuren teilzunehmen. Distanz: 400 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen.

Der Infoabend und die erste Trainingseinheit ist am Donnerstag, den 18.04.2019 um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel.

### DER LAUFKURS BEINHALTET

#### FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Trainingsauftakt am 18.04.2019
- » Effektive Verbindung der einzelnen Disziplinen
- » Technik- und Koordinationstraining
- » Trainingsanleitung und -programme
- » Wettkampfvorbereitung und -taktik

#### KURS-NR.:

**TRI1**

#### BEGINN:

18.04.2019

#### ORT:

Kempten, verschiedene Treffpunkte

#### DAUER:

9 Wochen, Infoabend und Trainingsauftakt und 8 Trainingseinheiten

#### TRAININGSZEITEN:

donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr

#### KOSTEN:

169,- Euro

#### TEILNEHMERZAHL:

6 – 12

#### MINDESTALTER:

16 Jahre

# KÖLN MARATHON



## VORBEREITUNG & GRUPPENFAHRT 2019

Die gemeinsame Reise zum Köln Marathon 2019 vom 12. Oktober bis zum 14.10.2019 ist der Abschluss unseres „Tempo-Lauftreffs“. Egal ob Sie Ihren ersten Marathon oder eine neue Marathon-Bestzeit anstreben, wir bieten die passende Vorbereitung dazu. Das Training ist so aufgebaut, dass wir mit den Zwischenzielen Seitz Laufsporttag und Sonnwendlauf bis zum 08.10.2019 gemeinsam trainieren. Zusammen möchten wir die Vorbereitungszeit mit der Gruppenfahrt nach Köln abschließen.



### DIE PAKETE 1+2 BEINHALTEN FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Infoabend am 22.01.2019 um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel
- » Wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training
- » Bahnfahrt 2. Klasse im ICE und Sitzplatzreservierung (Direktverbindung ohne Umsteigen)
- » 2 Übernachtungen mit Frühstück im ibis Hotel Köln am Dom (Zielnähe)
- » Saucony Funktions-T-Shirt
- » Reiseleitung Joachim Saukel

**Anmeldeschluss: 28.02.2019**

### KURS-NR.:

**G1**

### KOSTEN:

**Paket 1:** Doppelzimmer (DZ) 319,- Euro

**Paket 2:** Einzelzimmer (EZ) 349,- Euro

### STARTGEBÜHR:

Die Startgebühr ist **nicht** im Preis enthalten.

Marathon (42,2 km): 72,- € / Halbmarathon (21,1 km): 52,- €

Optional kann für alle Pakete eine Leistungsdiagnostik (Laktatstufentest) für 150,- € beim Diagnostikzentrum Kempten und eine Laufstilanalyse im Lauflabor von Laufsport Saukel für 79,- € gebucht werden. Für beide Leistungen ist eine individuelle Terminvereinbarung notwendig. Beides kann auch trainingsbegleitend durchgeführt werden.

# KURSÜBERSICHT 2019

ALLE KURSE **AUF EINEN BLICK**

KURSBEGINN	KURSTITEL	KURS-NR.
<b>Kempton</b>		
22.01.2019	Infoabend Marathon-Reise und Tempo-Lauftreff	G1
14.02.2019	AOK-Laufkurs 0 auf 5 km	AOK1
28.02. / 06.06. / 19.09.2019	Frauenlaufkurs 0 auf 5 km	FLK1, FLK2, FLK3
07.02. / 31.10.2019	5 Km: mein erster Wettkampf	LK1, LK3
11.04.2019	AOK – Vom Walken zum Laufen	AOK2
18.04.2019	Triathlon-Frauen-Einsteigerkurs	TRI 1
13.06.2019	Vom Laufeinsteiger zum Fortgeschrittenen	LK2
Auf Anfrage	Personaltraining	
Auf Anfrage	Firmenincentives	
<b>Marktoberdorf</b>		
23.07.2019	Frauenlauf: Mein erster Wettkampf	FLK6 MOD



## LAUFSCHULE-T-SHIRT

Teilnehmer/innen der Laufkurse können bei Laufsport Saukel ein T-Shirt der Laufschule zum Sonderpreis von 15,- € erwerben.

## PERSONALTRAINING & FIRMENINCENTIVES

Sollten Sie Interesse an einem Personaltraining oder an einem individuell zusammengestellten Programm für Ihre Mitarbeiter haben, dann setzen Sie sich bitte direkt mit uns in Verbindung.

Wir werden gemeinsam mit Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm erstellen.

## NORDIC WALKING

Bei Interesse an einem Nordic Walking Kurs, wenden Sie sich bitte direkt an uns.

## WEITERE INFORMATIONEN

Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung notwendig. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Wochen vor Kursstart. Das Anmeldeformular und die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte dem beigefügten Formular. Bitte geben Sie unbedingt die Kursnummer an. Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von acht Teilnehmern. (Bei den Vorbereitungskursen pro Leistungsgruppe). Die maximale Teilnehmerzahl variiert je nach Kurs. Für den Triathlonkurs gelten besondere Bedingungen (siehe Kursausschreibung).

Wir empfehlen den Kursteilnehmern sich vor Beginn des Kurses sportmedizinisch untersuchen zu lassen. Gerne vermitteln wir dazu einen Termin mit dem Diagnostikzentrum Kempten.





Kronenstraße 12  
87435 Kempten

Fon: +49 831.201218  
Fax: +49 831.201236

[info@laufsport-saukel.de](mailto:info@laufsport-saukel.de)  
[www.laufsport-saukel.de](http://www.laufsport-saukel.de)