

KURSPROGRAMM **2018**

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



Franz Xaver Hagg

Lauftrainer, Marathonläufer und Laufexperte



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 2018:

- » **ABT Laufsporttag** am 15.04.2018
(Halbmarathon oder 5 km)
- » Veranstaltungen zum
Laufsport Saukel Cup 2018

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

Als Abschluss für eure Laufsaison bietet sich unsere Gruppenfahrt zum Ljubljana Marathon 2018 vom 27.10. bis zum 29.10.2018 an.

Der Infoabend findet am Dienstag, den 23.01.2018, um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel statt.

BEGINN:

30.01.2018

ORT:

Kempten, Treffpunkt: Laufsport Saukel, Kronenstraße 12

ZEITRAUM:

Drei Trainingsblöcke vom 30.01. bis 23.10.2018

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 und im Frühjahr mittwochs in Marktoberdorf.

Alle wichtigen Themen rund ums Laufen werden angesprochen.

Am Ende des Kurses kann jede Teilnehmerin 5km 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, 01.03.2018
 - › FLK 2: Donnerstag, 07.06.2018
 - › FLK 3: Donnerstag, 20.09.2018
- » Trainingslehrevortrag und Infoabend um 19.00 Uhr in der VHS Marktoberdorf
 - › FLK 4: Mittwoch 07.03.2018
- » 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » 8 x Wochentrainingsplan
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training
laufschule@laufsport-saukel.de

KURS-NR.:

Frühjahr: **FLK1/FLK4 (MOD)**

Sommer: **FLK2**

Herbst: **FLK3**

BEGINN:

Frühjahr: 01.03./07.03. (MOD)

Sommer: 07.06.

Herbst: 20.09.

ORT:

Kempten, Treffpunkt Engelhaldepark-Kiosk
Marktoberdorf Fachschule für Ernährung

DAUER:

9 Wochen, 1 Infoabend und 8 Trainingseinheiten

TRAININGSZEITEN:

mittwochs 19.00 – 20.15 Uhr in Marktoberdorf

KOSTEN:

79,- Euro

GEMEINSAM LEICHTER LAUFEN

LAUFKURS **VON »5 AUF 10 KM«**

Dieser Laufkurs ist für alle, die schon 5 km oder 30 Minuten am Stück im gemütlichen Tempo laufen können.

Gemeinsam motivieren wir uns und bauen unsere Kondition auf 10 km bzw. 8 km aus. Bausteine des Trainings werden u.a. auch Lauftechnik sowie Dehn- und Kräftigungsübungen sein.

Wir trainieren bei jedem Wetter immer am Donnerstag in Kempten und beim Sommerlaufkurs am Mittwoch in Marktoberdorf (LK4). Dort wird von 3 km auf 8 km trainiert, die Kurslaufzeit ist deswegen eine Woche kürzer.

Am Ende des Sommerlaufkurses besteht die Möglichkeit am Benefizlauf in Kempten teilzunehmen.

DER LAUFKURS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Trainingsauftakt um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel:
 - LK 1: Donnerstag, 15.03.2018
 - LK 2: Donnerstag, 14.06.2018
 - LK 3: Donnerstag, 27.09.2018
- » Trainingslehrevortrag und Trainingsauftakt um 19.00 Uhr bei der VHS in Marktoberdorf
 - LK 4: Mittwoch, 06.06.2018
- » 9 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » 8 x Wochentrainingsplan
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training laufschule@laufsport-saukel.de

KURS-NR.:

Frühjahr: **LK1** Sommer: **LK2** und **LK4** Marktoberdorf Herbst: **LK3**

BEGINN:

Frühjahr: 15.03. Sommer: 14.06. und 06.06. (MOD) Herbst: 27.09.

ORT:

Kempten, verschiedene Treffpunkte. Marktoberdorf, verschiedene Treffpunkte

DAUER:

9 Wochen (8 Wochen MOD), Infoabend und Trainingsauftakt und 8 Trainingseinheiten (7 Einheiten in MOD)

TRAININGSZEITEN:

donnerstags 18.30 – 19.45 Uhr in Kempten, mittwochs 19.00 – 20.15 Uhr in Marktoberdorf

KOSTEN:

89,- 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 am Kiosk im Engelhaldepark. Für diesen Laufkurs findet ein Trainingslehrevortrag und Infoabend am Donnerstag, 15.02.2018, um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel statt.

Zusätzlich zum Training findet am Dienstag, 06.03.2018, 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 ABT Laufsporttag am 15.04.2018 in Kempten.

DER LAUFKURS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Infoabend am 15.02.2018 um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel
- » Ernährungsberatung durch Susanne Boms, AOK-Ernährungsberaterin
- » 7 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » 7 x Wochentrainingsplan
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training laufschule@laufsport-saukel.de

KURS-NR.:

AOK 1

BEGINN:

15.02.2018

ORT:

Kempten, Treffpunkt Engelhaldepark-Kiosk

DAUER:

8 Wochen, 1 Infoabend und 7 Trainingseinheiten

TRAININGSZEITEN:

donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr



TRAININGSTERMINE:

22.02. | 01.03. | 08.03. | 15.03. | 22.03. | 29.03. und
05.04.2018

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, 12.04.2018, um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel statt.

Zusätzlich zum Training findet am Dienstag, 08.05.2018, 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 12.04.2018 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

KURS-NR.:

AOK2

BEGINN:

12.04.2018

ORT:

Kempton, Treffpunkt Engelhaldepark-Kiosk

DAUER:

7 Wochen, 1 Infoabend und 6 Trainingseinheiten

TRAININGSZEITEN:

donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr



TRAININGSTERMINE:

19.04. | 26.04. | 03.05. | 10.05. | 17.05. und 24.05.2018

KOSTEN:

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

TRIATHLON FÜR FRAUEN

EINSTEIGERKURS **MIT DEM TEAM RACING ALOHA**

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

Das Training und die Wettkampfvorbereitung wird vom Racing Aloha Team geleitet. Von den Mädels bekommt ihr alle Tipps und Tricks zum Training, zur Ernährung und zur Motivation.

Am Ende des Kurses besteht am 30.07.2018 die Möglichkeit am 29. 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, 19.04.2018, um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel.

DER LAUFKURS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Trainingsauftakt am 19.04.2018
- » Effektive Verbindung der einzelnen Disziplinen
- » Technik- und Koordinationstraining
- » Trainingsanleitung und -programme
- » Wettkampfvorbereitung und -taktik

KURS-NR.:

TRI1

BEGINN:

19.04.2018

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



Hannah Möhrer



Ricarda Gümmer



Tamara Hitz

TRIATHLON-WORKSHOP

SO KLAPPT'S

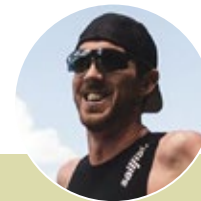
Der Triathlon-Workshop eignet sich sowohl für erfahrene Triathleten, als auch für Einsteiger. In einem umfangreichen Programm werden folgende Themen von der deutschen Triathlon-Meisterin Tamara Hitz, Triathlon-Profi Niclas Bock und einem Physiotherapeuten behandelt: Athletik- und Krafttraining für Triathleten, Wettkampf-Strategie und -verpflegung, Lauf-Technik für Triathleten und Triathlon-spezifisches Schwimmtraining.

Der Workshop-Tag enthält Theorie- und Praxis-Anteile und orientiert sich stets an den Anforderungen, die der Triathlon-Sport an den Amateursportler stellt.

Dieser Kurs bietet sich ideal zur Vorbereitung auf die Triathlon-Saison 2018 an – egal ob über die Volks-, Mittel- oder Lang-Distanz.

DER TRIATHLON-WORKSHOP BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Interaktiver Vortrag zum Thema „Athletik und Krafttraining für Triathleten“
- » Exkurs „Wettkampf-Strategie und -Verpflegung“
- » Lauf-Technik und -Training für Triathleten
- » Schwimmtechnik für Triathleten
- » Abschlussrunde für Fragen und Antworten
- » Mittagessen & Snacks



Niclas Bock

KURS-NR.:

TRI2

BEGINN:

24.3.2018

ORT:

Kempten, verschiedene Treffpunkte

DAUER:

1 Tag

TRAININGSZEITEN:

10.00 – 18.30 Uhr

KOSTEN:

89,- Euro

LJUBLJANA MARATHON



VORBEREITUNG & GRUPPENFAHRT 2018

Die gemeinsame Reise zum Ljubljana Marathon 2018 vom 27.10. bis zum 29.10.2018 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 ABT Laufsporttag und Sonnwendlauf bis zum 23.10.2018 gemeinsam trainieren. Zusammen möchten wir die Vorbereitungszeit mit der Gruppenfahrt nach Ljubljana, Slowenien abschließen.



DIE PAKETE 1+2 BEINHALTEN FOLGENDE LEISTUNGEN:

- » Trainingslehrevortrag und Infoabend am 23.01.2018 um 18.30 Uhr bei Laufsport Saukel
- » Wöchentlich betreuter Trainingslauf mit unseren Lauftrainern
- » E-Mail-Hotline bei Fragen zum Training
- » Busfahrt Ljubljana, Slowenien im 5* Bus und alle Fahrten vor Ort
- » 2 Übernachtungen mit Frühstück im 4*-Superior Austria Trend Hotel Premium Ljubljana
- » Stadtführung in Ljubljana
- » Funktions-T-Shirt
- » Reiseleitung Joachim Saukel

Anmeldeschluss: 28.02.2018

KURS-NR.:

G1

KOSTEN:

Paket 1: Doppelzimmer [DZ] 319,- Euro

Paket 2: Einzelzimmer [EZ] 339,- Euro

STARTGEBÜHR:

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

Alle Wettbewerbe (10 km / 21,1 km / 42,2 km) 35,- Euro

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.

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. 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 Kursauschreibung).

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



KURSÜBERSICHT 2018

ALLE KURSE **AUF EINEN BLICK**

KURSBEGINN	KURSTITEL	KURS-NR.
Kempten		
23.01.2018	Infoabend Tempo-Lauftreff/Gruppenfahrt	
15.02.2018	AOK-Laufkurs 0 auf 5 km	AOK1
01.03./07.06./20.09.2018	Frauenlaufkurs 0 auf 5 km	FLK1, FLK2, FLK3
15.03./14.06./27.09.2018	Kurs von 5 auf 10 km	LK1, LK2, LK3
26.03.2018	Triathlon-Workshop	TRI2
12.04.2018	AOK – Vom Walken zum Laufen	AOK2
19.04.2018	Triathlon-Frauen-Einsteigerkurs	TRI 1
27. – 29.10.2018	Gruppenfahrt nach Ljubljana	G1
Auf Anfrage	Personaltraining	
Auf Anfrage	Firmenincentives	
Marktoberdorf		
28.02.2018	Impulsvortrag für Laufeinsteiger	
07.03.2018	Frauenlaufkurs 0 auf 5 km	FLK4 MOD
06.06.2018	Kurs von 3 auf 8 km	LK4 [MOD]





Kronenstraße 12
87435 Kempten

Fon: +49 831.201218

Fax: +49 831.201236

info@laufsport-saukel.de

www.laufsport-saukel.de