

Laufen kompakt

Alles was man übers Laufen wissen sollte

vom 07.05. bis 10.05.2021



Wochenendseminar
auf der Insel Borkum

Laufen kompakt

Alles was man übers Laufen wissen sollte Wochenendseminar

Immer mehr Menschen betreiben Ausdauersport, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Ganz vorn im Ranking der Ausdauersportarten ist seit den 80er Jahren das LAUFEN zu finden. Zurecht. Mutter Natur hat uns mit zwei Beinen zur Fortbewegung geschaffen – also sollten wir sie nutzen. Laufen fasziniert, wenn man den ersten Schritt getan hat. Und Laufen bedeutet Freiheit. Ob die Sonne scheint oder ob Wind und Regen die Begleiter sind, ob am Meer, im Wald oder in den Bergen: Laufen kann man immer und überall. Und es wirkt auf den Körper, auf die Seele und den Geist. Damit Laufen Spaß macht und die einmal gefundene Freude am Laufen auch nicht verloren geht, ist es entscheidend, es in der richtigen Form und in der individuell angemessenen Dosierung zu betreiben. Dies bedarf einiger Grundkenntnisse, die in diesem Seminar vermittelt werden.

Von A wie Ausrüstung bis Z wie Zielzeiten werden viele Themen praxisnah besprochen und „erlaufen“ werden. Das Seminar richtet sich sowohl an Laufanfänger als auch an Freizeitläufer (bis Halbmarathon).

Vier Tage nehmen wir uns Zeit, um uns mit der schönsten und gesündesten Nebensache der Welt zu beschäftigen: dem Laufen. Und das im Hochseeklima der Insel Borkum. Was braucht ein Mensch mehr?

Unterbringung

- im Herzen der Insel Borkum im Haus „Alter Leuchtturm“
- Einzel- oder Doppelzimmer mit Bad
- Vollverpflegung

Unterricht

- in den Seminarräumen des Alten Leuchtturms und natürlich draußen



Seminarleitung: Ute Bischoff

- Lauftherapeutin (DLZ), Entspannungstrainerin, Laufcoach
- seit 5 Jahren Kursleiterin für Laufkurse (Anfänger und Fortgeschrittene)
- mehrjährige eigene Lauferfahrung und Meditationserfahrung

Mitzubringen

- Laufbekleidung (der Jahreszeit entsprechend) oder wetterfeste Sportkleidung
- Bequeme Sportkleidung (für drinnen)
- Schreibzeug



Geplanter Programmablauf

Freitag, 07.05.2021

Ab 10:30 Uhr	Start von VHS, Anreise nach Eemshaven
Ab 13:30 Uhr anschließend	Abfahrt Eemshaven mit der Fähre nach Borkum (Dauer 50 min) Transport mit der Inselbahn zum Bahnhof Borkum, kurzer Fußweg zur Unterkunft, Zimmerverteilung und -bezug, Kaffeepause
16:00 Uhr	Seminarbeginn, kurze Begrüßung und Vorstellung, gemeinsamer Inselbegrüßungslauf
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 bis 21:00 Uhr	Laufen kann jeder? (Bewegungsablauf im Detail, Fußaufsatz, Armarbeit, Rumpf, Schrittlänge, Kniehub..., Laufstile), Gesundheitsaspekte des Laufens

Samstag, 08.05.2021

08:00 bis 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 bis 10:30 Uhr	Jeder läuft anders! Laufstile/Lauftechnik (Praxis outdoor)
10:30 bis 12:00 Uhr	Grundlagen der Trainingssteuerung (GA 1 und 2, Puls, Herzfrequenzvariabilität, Laktat)
12:00 bis 15:00 Uhr	Mittagessen und Freizeit
15:00 bis 18:00 Uhr	Lauf ABC (Praxis outdoor) mit anschl. „Genusslauf“
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 bis 21:00 Uhr	Verletzungen vermeiden, Grundregeln, läufertypische Beschwerden Entspannungsübungen zur Nacht

Sonntag, 09.05.2021

07:00	gemeinsamer Morgenlauf als Start in den Sonntag
08:00 bis 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 bis 10:30 Uhr	Jeder läuft anders! Laufstile/Lauftechnik (Praxis outdoor)
10:30 bis 12:00 Uhr	Laufen und Ernährung, Laufausrüstung, Themen nach Wunsch
12:00 bis 15:00 Uhr	Mittagessen und Freizeit
15:00 bis 18:00 Uhr	Laufkraft, Koordination, Stabilisation (Praxis outdoor)
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 bis 21:00 Uhr	Atmung, Meditation, Entspannung

Montag, 10.05.2021

07:00	gemeinsamer Morgenlauf
08:00 bis 09.30 Uhr	Frühstück und Zimmerräumung
09:30 bis 12:00 Uhr	flexible Gestaltung - nach den Gegebenheiten vor Ort
12:00 Uhr	Mittagessen
14:15 Uhr	Abmarsch zur Inselbahn (die fährt um 14:40 Uhr)

Zeit- oder Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Kosten pro Person

449,00 € Unterbringung im Einzelzimmer

428,00 € Unterbringung im Doppelzimmer

Aktuell gilt ein „Corona-Zuschlag“ für die Fähre in Höhe von 4 € pro Person, dieser kommt ggf. noch zu den Reisekosten dazu.



Inklusivleistungen

- Hin- und Rückfahrt mit der Fähre ab Eemshaven (NL)/Borkum
- Transport vom Fährhafen zum Bahnhof Borkum und zurück
- 3 Übernachtungen in Einzel- oder Doppelzimmern mit Bad und Vollverpflegung
- Kursgebühren
- Kurtaxe
- Reiserücktrittsversicherung
- Matten- und Deckennutzung

Kostenloser Info-Abend zum Wochenendseminar

**Freitag, 12.02.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr in der
VHS Lingen, Am Pulverturm 3, Raum 18, 49808 Lingen**

Die An- und Abreise zum Fährhafen Eemshaven (NL) wird im Rahmen der Info-Veranstaltung besprochen. Diese ist in den o. g. Kosten **nicht** enthalten. Fahrgemeinschaften wären die kostengünstigste Variante.

Beratung und Information zum Wochenendseminar

Eva-Maria Leuschner Tel. Nr.: 0591 91202 500, E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de

Sylvia Bartling Tel.-Nr.: 0591 91202-510, E-Mail: s.bartling@vhs-lingen.de

Ute Bischoff Tel.-Nr.: 0591 91202-100, E-Mail: u.bischoff@vhs-lingen.de



Egal,
wie langsam du
auch läufst
–
du schlägst
alle, die auf
der Couch
bleiben.

Teilnahmebedingungen

für das Wochenendseminar auf Borkum

„Laufen Kompakt“

vom 07.05. bis 10.05.2021 der VHS Lingen gGmbH

Soweit in diesen allgemeinen Teilnahmebedingungen die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Bedingungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Teilnehmerinnen.

Anmeldung

Für die Teilnahme an dem Wochenendseminar „Laufen kompakt“ ist eine schriftliche Anmeldung in Papierform bei der Volkshochschule Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49808 Lingen (VHS) vorzunehmen.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten direkt im Anschluss eine schriftliche Anmeldebestätigung von uns.

Anmeldeschluss für dieses Wochenendseminar ist der 05.03.2021.

Veranstaltungsgebühr

Der Teilnehmer verpflichtet sich zur pünktlichen Zahlung der Veranstaltungsgebühr und erteilt der VHS eine Einzugsermächtigung. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 70,00 € fällig. Der Restbetrag wird am 12.03.2020 fällig.

Teilnahmeberechtigt am Wochenendseminar sind nur Personen, die die komplette Veranstaltungsgebühr bezahlt haben.

Informationsveranstaltung

Am Freitag, 12.02.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr findet eine Informationsveranstaltung zum Wochenendseminar in der VHS, Am Pulverturm 3, Raum 11 in Lingen statt.

Hier werden Hinweise, Tipps und Informationen zum Wochenendseminar besprochen. Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich.

Rücktritt von der Anmeldung

Dieses Wochenendseminar setzt sich aus einem Kursangebot der VHS Lingen gGmbH sowie fremder Leistungen Dritter (z.B. Unterkunft und Verpflegung) zusammen.

Der Teilnehmer kann vom Wochenendseminar „Laufen kompakt“ unter Beachtung der Stornogebühren zurücktreten.

Der Rücktritt muss **schriftlich per Einschreiben** gegenüber der VHS (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49808 Lingen) erklärt werden. Für die Berechnung der Stornogebühren ist der **Posteingang bei der VHS** maßgeblich. Eine mögliche Anmeldegebühr (Anzahlung) wird dabei angerechnet.

Reiserücktrittsversicherung: In gesonderten Fällen (z.B. schwere Erkrankung, Schwangerschaft usw.) greift die Reiserücktrittsversicherung. Der Eigenanteil liegt bei 20 % der Gesamtreisekosten, mindestens aber 25,00 € zzgl. der Kosten für den Abschluss der Versicherung (ca. 17,00 €).

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt von den vorgenannten Regelungen unberührt.

Die **Stellung einer Ersatzperson** für den Zurückgetretenen ist möglich. Für die Umbuchung ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25 € vom zurückgetretenen Teilnehmer zu zahlen. Diese erhöht sich entsprechend den Stornogebühren für den Fall, dass die Ersatzperson von dem gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch macht.

Stornogebühren vom Gesamtpreis

- 20 % bis 19. März 2021
- 25 % bis 02. April 2021
- 40 % bis 09. April 2021
- 60 % bis 16. April 2021
- 80 % bis 26. April 2021
- 100 % ab Reisebeginn = ab 07. Mai 2021

Veranstaltungsabsage

Die VHS hat das Recht, das Wochenendseminar aus von ihr nicht zu vertretendem Grund abzusagen, insbesondere mangels kostendeckender Teilnehmerzahl.

Den Teilnehmern wird dies spätestens 21 Tage vor Reisebeginn schriftlich per Einschreiben mitgeteilt. Bereits gezahlte Veranstaltungsgebühren werden erstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Programmänderungen

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Mündliche Nebenabsprachen

Mündliche Nebenabsprachen sind nicht gültig.

Lingen (Ems), 10.12.2020

Anmeldung



Mehr vom Leben.

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Seminar: Laufen kompakt - WE-Seminar auf Borkum vom 07.05. – 10.05.2021

Kurs-Nr.: 2021F96870

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

Mobiltelefon

E-Mail

Dieses Wochenendseminar ist nur per Lastschrift buchbar. Der Eintrag gilt als Einzugsermächtigung für die VHS Lingen gGmbH. Mit Ihrer Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 70,00 € fällig. Diese Einzugsermächtigung kann jederzeit von Ihnen schriftlich widerrufen werden bzw. erlischt mit der Kündigung.

Kreditinstitut

BIC

DE																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN

Einzelzimmer:

Doppelzimmer: mit _____

DZ-Zimmer stehen begrenzt zur Verfügung. Eine Vergabe erfolgt im Rahmen der Verfügbarkeit in der Reihenfolge der Anmeldung.

Bestandteile dieses **Wochenendseminars** sind

- die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Lingen gGmbH in ihrer jeweils gültigen Fassung (siehe www.vhs-lingen.de)
- die Teilnahmebedingungen für das o.g. Wochenendseminar „Laufen kompakt“ der Volkshochschule Lingen gGmbH vom 10.12.2020

und werden mit der eigenhändigen Unterschrift des Unterzeichners anerkannt und beachtet.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr für das Wochenendseminar „Laufen kompakt“.

(Ort, Datum)

Unterschrift

Wird von der VHS ausgefüllt!!

EDV-Erfassung:

(Datum, Unterschrift)