

## LAUFEN

## LAUFKURSE FÜR DEINE ZIELE

In wenigen Wochen zum 10-Kilometer-Lauf oder Halbmarathon - Der Fitnessclub Living Well und Peak Elements® Personal Training bieten ab August neue Laufkurse an. Die Laufstrecke führt entlang der Elbpromenade. Für alle Neu- und Wiedereinsteiger, die Spaß am Laufen und sportlichen Aktivitäten haben, werden Gruppen aus zwölf Teilnehmern gebildet. Das Programm dient nicht nur der Gesundheitsförderung, sondern schult auch die Ausdauerleistungsfähigkeit, Koordination und Lauftechnik. Die alltägliche Belastungsverträglichkeit wird durch Grundlagen-, Intervall- und Herz-Kreislauftraining gestärkt. Dabei stehen die körperlichen Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit im Mittelpunkt. Ziel: Die mögliche Teilnahme am 10-Kilometer-Lauf beim Dresden Marathon am 24.10.2010.

Um dauerhaft mit Spaß, aber auch erfolgreich zu laufen, sind feste Trainingsverabredungen und regelmäßiges Training die Grundpfeiler des Erfolges. Mit einer Trainingsanleitung entwickelt sich die Laufeistung konstant. Zudem sorgen anregende Informationen, positive Gruppendynamik und neue Lauftrainingspartner für zusätzliche Motivation.

Philipp Schmidt leitet seit fünf Jahren Laufkurse und hat als Personal Trainer mehrere Klienten in nur vier Monaten zum Halbmarathon trainiert. Diese Art der individuellen Betreuung gewährleistet ein zielgerichtetes und ganzheit-

liches Training. Schmidt empfiehlt das Einstiegs-paket über 3h zu buchen wenn Ziele wie z.B. Marathon, Halbmarathon oder bestimmte Laufzeiten erreicht werden wollen.

Seine persönlichen sportlichen Erfolge können sich sehen lassen: 6. Platz beim Oberelbe Halbmarathon 2009

Halbmarathon Bestzeiten:  
2010 Oberelbehalbmarathon 1:19:08  
2010 10 km SportSchecklauf 36:55

**Wann:** Beginn ist Montag 16. August 2010 um 17 Uhr oder Donnerstag 19. August 2010 um 18 Uhr. Der Kurs findet in den Folgewochen immer montags 17 Uhr bzw. donnerstags um 18 Uhr statt und ist mit 10 Einheiten á 75 Minuten veranschlagt.

**Wo:** Treffpunkt ist der Fitness Club LivingWell (1.Etage) im Hilton. Die Laufstrecke führt entlang dem Elbufer auf der Neustädter Seite. Duschen und Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

**Kosten/ Krankenkassen:** Für die Teilnahme wird eine Gebühr von 100,- Euro erhoben, welche am Beginn des Laufkurses zu entrichten ist. Mitglieder des LivingWell zahlen 75,- Euro. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt und wird nach 80 % Anwesenheit entsprechend den jeweiligen Richtlinien bezuschusst.

**Kontakt/ Anmeldung:**  
LivingWell 0351 - 8642160 oder  
Diplom Sportlehrer P. Schmidt 0173 - 3756862  
Mail: Philipp@peak-elements.de  
www.peak-elements.de



Phillip Schmidt (links) beim Sportschecklauf 2010 in Dresden. Nils Schumann lies sich mit ihm und seinem Sohn Anton fotografieren.

Foto: privat

Anzeige

**Billigflieger in den Kurzurlaub**

**in Dresdens 11 Freibädern**  
[www.dresden.de/freibaedern](http://www.dresden.de/freibaedern)

Dresden  
Dresden

Dresden geht baden

LAUFEN

[www.dresdner-nachtlauf.de](http://www.dresdner-nachtlauf.de)

## ZUM STADTFEST – 1. DRESDNER NACHTLAUF

Das gab es für Dresdens Läufer noch nicht. Am 20. August findet der 1. Dresdner Nachtlauf statt. Gelaufen wird eine 13 Kilometer langen Strecke durch den Trubel der Innenstadt mit dem Flair des Elbufers bei Nacht.

Der Nachtlauf ist eingebettet in das beliebte Dresdner Stadtfest und verspricht damit ein maximales Lauferlebnis zwischen dem romantischen Elbradweg bei Dämmerung, dem Blauen Wunder und dem nächtlichen Silhouettenblick von der Albertbrücke.

Zu Beginn wird ein gemeinsames Warm-Up veranstaltet. Auf der Strecke werden Samba-Bands spielen und im Ziel ist ein Bühnenprogramm mit Musik, Läuferparty und Siegerehrung organisiert.

Fr, 20.08. ab 17:30 Uhr |  
1. Dresdner Nachtlauf, Start  
20:19 Uhr: Wilsdruffer Straße,  
nahe Altmarkt

1. Dresdner  
**Nachtlauf**  
[www.dresdner-nachtlauf.de](http://www.dresdner-nachtlauf.de)

13 km entlang der Elbe  
Start & Ziel: Dresdner Stadtfest

20.08.10  
Start 20:19 Uhr

[www.dresdner-nachtlauf.de](http://www.dresdner-nachtlauf.de)