

## Informationen zum Lauftraining / zur Laufgruppe in Vorbereitung auf den Mainova Mainzer Firmenlauf am 22.8. 2019

*Ein Angebot, ausschließlich für Beschäftigte der Universitätsmedizin  
sowie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz*

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,  
liebe Läuferinnen und Läufer,

wie auch in den letzten Jahren bieten die beiden Mitarbeiter der Abt. Sportmedizin Björn Sterzing und Daniel Pfirrmann ein betreutes Training für die Beschäftigten der Universitätsmedizin sowie der Johannes Gutenberg-Universität an.

Um Ihnen eine optimale Vorbereitung auf den Mainzer Firmenlauf zu ermöglichen, wird über 8 Wochen jeweils an einem Mittwochabend in zwei verschiedenen Gruppen trainiert.

### **Anfängergruppe:** Training bei Herrn Daniel Pfirrmann

- Mittwochs: 18.00 Uhr. Treffpunkt – Sportanlage Institut für Sportwissenschaft
- Beginn 18.00 Uhr bis max. 19.30 Uhr (Abhängig vom Inhalt)
- Anzahl der Vorbereitungswochen: 8  
3.7., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8., 14.8., 21.8. → Termin des Firmenlaufs: 22.8.
- Voraussetzung: KEINE
- Personenzahl mind. 8 – max. 20 pro Gruppe
- Zusätzliche Trainingshausaufgaben werden am Ende jeder Kursstunde mündlich mitgeteilt
- Kosten 50€ pro Person.

### **Fortgeschrittenengruppe:** Training bei Herrn Björn Sterzing

- Mittwochs: 17.00 Uhr. Treffpunkt – Sportanlage Institut für Sportwissenschaft
- Beginn 17.00 Uhr bis 18Uhr (max. 18.30 Uhr, abhängig vom Inhalt)
- Anzahl der Vorbereitungswochen: 8  
3.7., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8., 14.8., 21.8. → Termin des Firmenlaufs: 22.8.
- Voraussetzung: 5km in 35min oder schneller
- Personenzahl mind. 8 – max. 20 pro Gruppe
- Zusätzliche Trainingshausaufgaben werden am Ende jeder Kursstunde mündlich mitgeteilt
- Kosten 50€ pro Person.

Die Anmeldung für den Firmenlauf am 22.8. 2019 erfolgt nicht über diesen Laufkurs, sondern muss separat über die jeweilige Institution (JGU oder Klinikum) getätigt werden.

---

### Zusätzliches Angebot der Abteilung Sportmedizin

Sportmedizinische Untersuchung & Belastungsdiagnostik am Laufband oder Fahrradergometer, mit ärztlicher Begleitung (M1 + Ä1): Kosten: 140 Euro.

Wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen mit 80% bzw. zwischen 60€ und 120€ bezuschusst.

Übersicht der gesetzlichen Krankenkassen die die Sportmedizinische Untersuchung fördern:

<https://www.dgsp.de/seite/385101/krankenkassen.html>

Für privat versicherte Personen:

Kostenaufstellung nach dem GOÄ Katalog für die gewünschten Untersuchungsbestandteile.

Evtl. vollständige Kostenübernahme der medizinischen Leistungen.

---

Ihre Anmeldung zum Lauftraining schicken Sie bitte bis zum 31.5.2019 an Björn Sterzing:

[sterzing@uni-mainz.de](mailto:sterzing@uni-mainz.de)

### Folgende Informationen benötigen wir von Ihnen:

Name, Vorname, Gruppenwunsch: Anfänger oder Fortgeschrittener?

Sportmedizinische Untersuchung\_erwünscht: ja / nein?

Für Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Mir sportlichen Grüßen



Björn Sterzing & Daniel Pfirrmann