

**Samstag, 05.05.2012**

### Neoprentest mit den Firmen Sailfish und Ironman

Ort: **Dresden**, Schwimmhalle Freiburger Straße  
Zeit: 10 bis 12 Uhr  
Kosten: 15 Euro (wird beim Kauf eines Neoprens verrechnet)  
Hier können Sie alle Modelle der Firmen ausgiebig testen.  
Ein Kauf ist direkt im Anschluss zu vergünstigten Konditionen möglich.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Dresden, Tel. 0351 8495611 oder dresden@laufsportladen.de**

**Dienstag, 08.05.2012**

### Orthopädie-Sprechstunden

#### mit Dr. med. Axel Klein aus Dresden

Ort: **Dresden**, Dresdner Laufsportladen, Fritz-Reuter-Str. 34  
Zeit: 14 bis 19 Uhr (Termine jeweils im 20 min-Takt)  
Kosten: 15 Euro

Dr. Klein ist selbst Sportler durch und durch. Wenn es schon lange zwickt und zwackt und bis jetzt keiner so recht weiterhelfen konnte, dann sind Sie bei Dr. Klein in den richtigen Händen.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Dresden, Tel. 0351 8495611 oder dresden@laufsportladen.de**

**Mittwoch, 13.06.2012**

### 4. Spendenlauf Chemnitz

Ort: **Chemnitz**, Augustusburger Str. 101  
Zeit: 18 Uhr

Wie jedes Jahr treffen wir uns zu einem gemeinsamen, lockeren Lauf ohne Zeitnahme, Länge ca. 10 km. Statt Startgeld zahlt jeder Läufer eine Spende in beliebiger Höhe. Ab einer Spende von 10 € gibt es ein Spendenlauf-Shirt. Der Lauf erfolgt für jeden Läufer auf eigene Gefahr.

In diesem Jahr wollen wir mit unserem Spendenlauf die Förderung junger Nachwuchssportler unterstützen. Die Spenden werden gesammelt für die Durchführung des Schülerländervergleichs in der Leichtathletik zwischen Erzgebirgskreis (DE), Region Louny/Chomutov (CZ), Lučenec (SK) und Salgótarján (HU). Ausgerichtet wird er am 21./22. September 2012 in Thum.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Chemnitz, Tel. 0371 4040233 | chemnitz@laufsportladen.de**

**Samstag, 21.06.2012**

### Wendelauf an der Babisnauer Pappel

Ort: **Dresden**, Babisnauer Pappel  
(am südlichen Stadtrand von Dresden)  
Zeit: 20.30 Uhr

## Laufreisen 2012

**15.03. bis 20.03.2012**

ab 549.- €

### Rom-Marathon

Übernachtung mit Frühstück im Drei-Sterne-Hotel, Stadtbesichtigung, Ausflug in die Albaner Berge, Hin- und Rückreise jeweils mit Zwischenübernachtung, auf der Rückreise am Gardasee

**11.05. bis 12.05.2012**

99,- €

### 40. Guts-Muths-Rennsteiglauf

Fahrt ab Dresden zu den Startorten Eisenach, Oberhof und Neuhaus, Übernachtung mit Frühstück am jeweiligen Startort, Rückreise gegen 17 Uhr ab Schmiedefeld

**26.07. bis 29.07.2012**

ab 329.- €

### Swiss Alpine-Marathon

Übernachtung mit HP im Drei-Sterne-Hotel in Grösch, Ausflug am Vortag per Bus und/oder zu Fuß in die Bergwelt von Davos

**02.11. bis 05.11.2012**

ab 389.- €

### Nizza-Marathon

Übernachtung mit Frühstück im Drei-Sterne-Hotel, Ausflug zur Côte d'Azur, geführte Stadtrundgang durch Nizza

### in Vorbereitung

**06.09. bis 10.09.2012**

### Médoc-Marathon

Die oben genannten Reisepreise enthalten nicht die Startgebühr! Die Reisen können mit einer Anzahlung von 25 € gebucht werden. Starter zahlen 100 € (davon Anzahlung für Startgebühr); außer Rennsteiglauf, da Selbstanmeldung.

Weitere detaillierte Informationen zu den Reisen 2012 finden Sie unter [www.laufsportladen.de](http://www.laufsportladen.de).

Dresdner  
**Laufsportladen**  
running • skiing • triathlon

# Aktionstage Frühjahr 2012



[www.laufsportladen.de](http://www.laufsportladen.de)

Ladenöffnungszeiten  
beider Läden:  
Mo bis Fr 10-19 Uhr  
Sa 9-13 Uhr

Fritz-Reuter-Straße 34  
01097 **Dresden**  
Tel. 0351 8495611  
[dresden@laufsportladen.de](mailto:dresden@laufsportladen.de)

Augustusburger Str. 101  
09126 **Chemnitz**  
Tel. 0371 4040233  
[chemnitz@laufsportladen.de](mailto:chemnitz@laufsportladen.de)

**Mittwoch, 29.02.2012**

## **Vortrag IRONMAN Hawaii 2011, Sven Perschneck und Holm Große**

Ort: **Dresden**, Dresdner Laufsportladen, Fritz-Reuter-Str. 34  
Zeit: 19.30 Uhr

Zwei Sportler, die wir seit vielen Jahren unterstützen, berichten vom Traum jedes Triathleten: dem Ironman Hawaii. Sven Perschneck und Holm Große schildern in Wort und Bild ihre sportlichen Erlebnisse und Emotionen beim ältesten, auch gleichzeitig bekanntesten und spektakulärsten Ironman. Neben der Hitze von zum Teil über 40 Grad Celsius können die aufkommenden Mumuku-Winde vor allem auf der 180 km langen Radstrecke das Rennen stark beeinflussen, zumal dort – wie bei allen Ironman-Rennen – das Windschattenfahren strikt untersagt ist.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Dresden, Tel. 0351 8495611 oder [dresden@laufsportladen.de](mailto:dresden@laufsportladen.de)**

**Mittwoch, 14.03.2012**

## **Black Roll-Seminar, Theorie und Praxis**

Ort: **Dresden**, Dresdner Laufsportladen, Fritz-Reuter-Str. 34  
Zeit: 19.30 Uhr

Kosten: 10 Euro

Mitzubringen: Trainingssachen

Erfahren Sie in Theorie und Praxis alles über die Black Roll: wie funktioniert sie, welchen Mehrwert bringt sie Läufern und anderen Sportlern, wo kann ich sie überall einsetzen und welche Übungen sind mit ihr möglich.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Dresden, Tel. 0351 8495611 oder [dresden@laufsportladen.de](mailto:dresden@laufsportladen.de)**

**Freitag, 16.03.2012**

## **Tag der Lauftechnik GRUNDKURS in Dresden**

Ort: **Dresden**, DSC Trainingshalle, Magdeburger Str. 12  
Zeit: 18 bis 20 Uhr

Kosten: 15 Euro

Mitzubringen: Trainings- und Duschsachen

1. Teil: Theorievortrag über die Technik des Laufens und die Kriterien der Laufstilanalyse

2. Teil: Praxisnahe Demonstration möglicher Trainingsformen, individuelle Laufstilanalyse

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Dresden, Tel. 0351 8495611 oder [dresden@laufsportladen.de](mailto:dresden@laufsportladen.de)**

**Freitag, 23.03.2012**

## **„Richtig Tapen“ mit Tell Wollert**

Ort: **Dresden**, Dresdner Laufsportladen, Fritz-Reuter-Str. 34  
Zeit: 10 bis 18 Uhr (Termine alle 30 Minuten)

Kosten: 10 Euro

Viele Menschen leiden an Rücken-, Nacken, Knie- oder Gelenksbeschwerden und haben in vielen Fällen die bekannten Behandlungsmethoden erfolglos angewendet. Hier ist Kinesio-Tape eine Alternative. Bereits seit den siebziger Jahren wird es erfolgreich im Leistungssport genutzt und findet seit mehreren Jahren nun auch Anwendung in vielen Bereichen der allgemeinen Medizin und Physiotherapie.

So können sich Läufer schneller von Verletzungen auskurieren und Muskelverhärtungen lösen. Tell Wollert gibt einen Einblick in die Methode des Kinesio-Taping und zeigt Ihnen Möglichkeiten zur eigenständigen Anwendung.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Dresden, Tel. 0351 8495611 oder [dresden@laufsportladen.de](mailto:dresden@laufsportladen.de)**

**Freitag, 30.03.2012**

## **Tag der Lauftechnik AUFBAUKURS in Dresden**

Ort: **Dresden**, DSC Trainingshalle, Magdeburger Str. 12

Zeit: 18 bis 20 Uhr

Kosten: 15 Euro

Mitzubringen: Trainings- und Duschsachen

Einführungstraining für Läufer, die schon an einem Grundkurs teilgenommen haben bzw. fortgeschrittene Läufer. Training von Koordination und Technik auf der Grundlage einer individuellen Technikanalyse.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Dresden, Tel. 0351 8495611 oder [dresden@laufsportladen.de](mailto:dresden@laufsportladen.de)**

**Freitag, 20.04.2012**

## **Nordic Walking-Seminar**

Ort: **Dresden**, Dresdner Laufsportladen, Fritz-Reuter-Straße 34

Zeit: 19 Uhr

Kosten: 15 Euro

Mitzubringen: Trainingssachen

Stöcke werden leihweise zur Verfügung gestellt. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Technik des Nordic Walkings (Theorie und Praxis).

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Dresden, Tel. 0351 8495611 oder [dresden@laufsportladen.de](mailto:dresden@laufsportladen.de)**

**Freitag, 20.04.2012**

## **Tag der Lauftechnik GRUNDKURS in Chemnitz**

Ort: **Chemnitz**, Leichtathletik- /Mehrzweckhalle,  
Reichenhainer Str. 154

Zeit: 18 bis 20 Uhr

Kosten: 15 Euro

Mitzubringen: Trainings- und Duschsachen

1. Teil: Theorievortrag über die Technik des Laufens und die Kriterien der Laufstilanalyse

2. Teil: Praxisnahe Demonstration möglicher Trainingsformen, individuelle Laufstilanalyse

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Chemnitz, Tel. 0371 4040233 | [chemnitz@laufsportladen.de](mailto:chemnitz@laufsportladen.de)**

**Freitag, 27.04.2012**

## **New Balance Minimus – Aktionstag in Chemnitz**

Ort: **Chemnitz**, Augustusburger Str. 101

Zeit: 10 bis 19 Uhr

Kosten: keine

Wir laden Sie zum Natural Running-Erlebnistag nach Chemnitz ein. Nach einer Einführung in das Thema Natural Running wird das Minimus-Schuhkonzept vorgestellt. Danach folgt ein Praxisteil mit Lauf-ABC und Testlauf. Testschuhe werden zur Verfügung gestellt. Jeder Teilnehmer erhält ein Funktionsshirt.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Chemnitz, Tel. 0371 4040233 | [chemnitz@laufsportladen.de](mailto:chemnitz@laufsportladen.de)**

**Freitag, 04.05.2012**

## **Tag der Lauftechnik AUFBAUKURS in Chemnitz**

Ort: **Chemnitz**, Leichtathletik- /Mehrzweckhalle,  
Reichenhainer Str. 154

Zeit: 18 bis 20 Uhr

Kosten: 15 Euro

Mitzubringen: Trainings- und Duschsachen

Einführungstraining für Läufer, die schon an einem Grundkurs teilgenommen haben bzw. fortgeschrittene Läufer. Training von Koordination und Technik auf der Grundlage einer individuellen Technikanalyse.

**Anmeldung ist erforderlich.**

**Chemnitz, Tel. 0371 4040233 | [chemnitz@laufsportladen.de](mailto:chemnitz@laufsportladen.de)**