die lauf partner

Lauftreff- Dahlem

Die Örtlichkeit

- **Seminaris CampusHotel Berlin**

  Takustraße 39 | 14195 Berlin

- **Treffpunkt :**

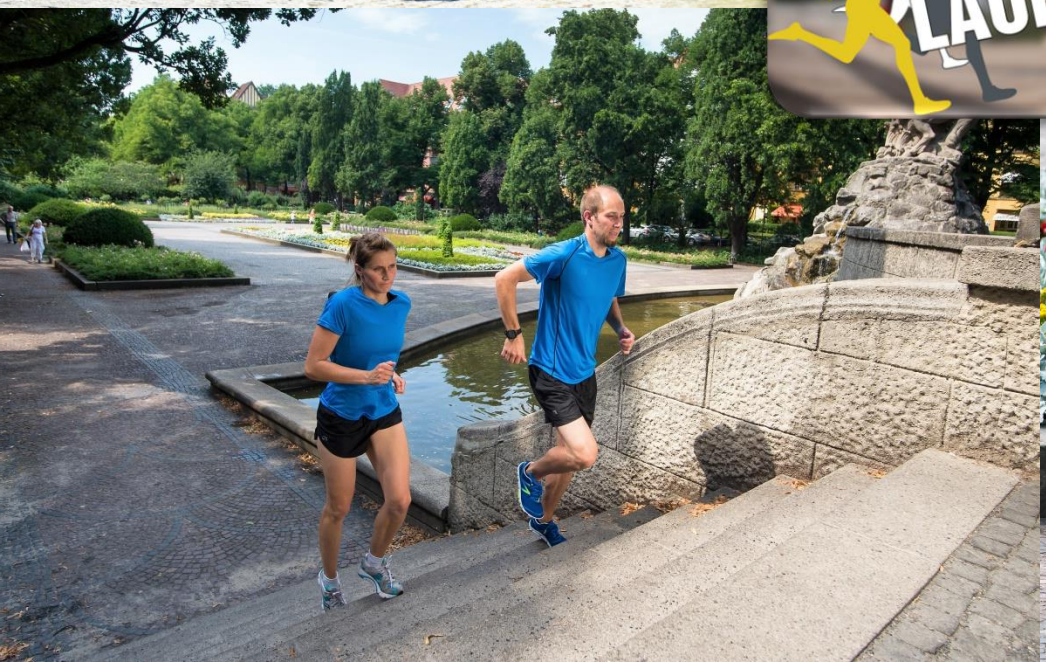
  Jeden Dienstag, um 18.30 Uhr, im Hotel-Foyer.

- **Verkehrsmittel :**
  - U-Bahnlinie 6 bis Dahlem-Dorf
  - Bus N3 und X83 bis Dahlem-Dorf

- **Parkplätze :**

  Ausreichend gegenüber vom Hoteleingang.

die lauf partner



LAUFTREFF

die laufpartner

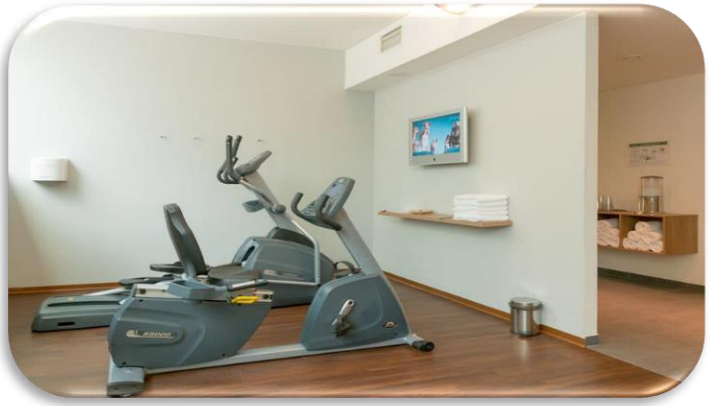
Lauftreff- Dahlem

Die Laufstrecken

- Wir laden junge, jung gebliebene und alte Laufbegeisterte ein, an unserem Lauftreff-Dahlem teilzunehmen.
- Nach Wunsch wird die Streckenlänge ausgewählt und ein moderates Tempo mit Trainern eingeschlagen.
- Eine beleuchtete Winterrunde von gut 8,0 km wird in der dunklen Jahreszeit gelaufen.
- In der Sommermonaten hingegen wird in den nahegelegenen Grunewald gelaufen, auf einer 11,5 km langen Runde, die jederzeit verkürzt werden kann.
- Ein Trainer von ‘Die Laufpartner‘ und vom ‘Sensomotorikzentrum® Berlin‘ stehen immer vor Ort zur Verfügung und es wird in bis zu drei Geschwindigkeitsgruppen gelaufen.

Lauftreff- Dahlem

Die Active Lounge



- In der ‘Active Lounge‘ stehen vor dem Lauftraining Damen- und Herren-Umkleiden zur Verfügung.
- Aufbewahrungsschränke sind vorhanden, jedoch nicht immer ausreichend. Dafür ist eine beaufsichtigte Zwischenlagerung sichergestellt.
- Zwei Duschen sind nach dem Laufen zur freien Benutzung bereit und anschließend auch noch zwei Saunen. Eine davon als Lichttherapie-Sauna bis 65 Grad und eine finnische Sauna mit gut 90 Grad.
- Im angrenzenden Ruheraum sind Liegen zum Verweilen und Gedankenaustausch vorhanden.

Die Verpflegung

- Im Untergeschoß, außerhalb vom Publikumsverkehr des Hotelbetriebes, im Zugangsbereich vom Galeriegang mit wechselnden Ausstellungen, aber eben auch nahe der ‘Active Lounge‘ und somit zu den Umkleiden, steht eine größere Räumlichkeit zum Gedankenaustausch vor sowie nach dem Training im Warmen bzw. Trockenem zur Verfügung.

- Hier werden auf einem eigens für den ‘Lauftreff-Dahlem‘ bereit gestellten Tisch, Getränke für die Lauf-Teilnehmer/innen ausgeschenkt, die kostenlos genutzt werden dürfen.

Die Vorträge

- Im modernen ‘Science & Conference Center‘, dem gläsernen ‘Cubus‘ mit drei Etagen, werden monatlich Vorträge rund ums Laufen angeboten.

  Themen ‘Die Laufpartner‘ :

  - Herzfrequenz gesteuertes Training
  - Trainingslehre
  - Ernährung

  Themen ‘Sensomotorikzentrum® Berlin‘ :

  - Sensomotorik/Sensomotorische Einlagen
  - Laufbandanalyse
  - Laufschuhe

Lauftreff- Dahlem

Die Laufpartner

Volkmar Scholz

Dorina Schmidt

Lennart Sponar

- **Laufen ist eine Lebenseinstellung**

  Den Laufbegeisterten möchten wir mit unserer Laufberatung die Möglichkeit bieten, sich unter jahrelanger eigener sportlicher und anschließender trainerischer Erfahrung anleiten zu lassen. Wissen, das durch die Einflüsse von Arthur Lydiard und der ‘Laufsportschule Andreas‘ in eine sanfte herzfrequenzgesteuerte Trainingsmethodik eingebunden wird. Dadurch werden Verletzungen minimiert, die Lebensqualität erhöht und die Lust am Laufen gesteigert, denn wir finden 'Laufen ist eine Lebenseinstellung'.

- **Kontakt :**

  Niklasstraße 63
  14129 Berlin
  Fon: + 49 (0) 30 - 802 96 00
  Handy: + 49 (0) 172 - 310 70 45

  info@dielaufpartner.com
  www.dielaufpartner.com

die lauf partner

Lauftreff- Dahlem

Sensomotorikzentrum®

- **Kompetenter Laufpartner**

  Das ‘Sensomotorikzentrum® Berlin‘ mit der Filiale in der Uhlandstraße und somit auch Nähe zum ´Lauftreff-Dahlem‘, ist der kompetente Laufpartner für sensomotorische und biomechanische Einlagen, Lauf- und 4D-Analysen, Laufschuhen diverser Marken und Bikefittingexperte.

- **Kontakt :**

Uhlandstraße 73
10717 Berlin

Fon: + 49 (0) 30 - 863 963 6 - 0
Fax: + 49 (0) 30 - 863 963 6 - 19

info@sensomotorik-zentrum.de
www.sensomotorik-zentrum.de

die lauf partner

Lauftreff- Dahlem

Teilnahme - Kosten

SENSO MOTORIK ZENTRUM BERLIN

Die Kosten für die Teilnahme am ‘Lauftreff-Dahlem‘ mit wöchentlicher Durchführung, kompetenter Laufbetreuung, Umkleiden-/ Duschen, Saunen, Vorträgen rund um das Laufen sowie einer Teilnahmebescheinigung für den Krankenkassen-Bonus, betragen monatlich :

40,00 Euro

Kontoverbindung :

DIE LAUFPARTNER e.V.

IBAN : DE95 1007 0024 0954 1525 00 | BIC : DEUTDEDBBER

die lauf partner