

**LAUFKURSE
FIRMENTRAINING
LAUFREISEN
LEISTUNGSDIAGNOSTIK
2025/2026**

**AUSDAUER
SCHULE**
bunert

RUNSMART

Foto: R.Schulte-Zurhausen



BOCHUM · DORTMUND · DUISBURG · ESSEN · WUPPERTAL

Ihr Automobil-Partner in Essen



SKODA

GOTTFRIED SCHULTZ
100

Volkswagen + Škoda Zentrum Essen

Gottfried Schultz Automobilhandels SE
ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen
Tel. 0201 8743-0 · gottfried-schultz.de

INHALT

	SEITE
Allgemeine Infos	4-6
Jahresabonnements	7
Trainerteam	8-9
RUNSMART INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN	
DIAGNOSTIK	
Lauf- und Bewegungsanalyse	11
Laktatleistungsdiagnostik	13
Lauffeffizienzmessung	13
Spiroergometrie (Atemgasanalyse)	14
Spiroergometrie auf dem Rad	14
Sportfasten	15
Schwimmtraining	16
Personal Training	17
Functional Movement Screen	18
Firmencoaching	19
Aktive Mittagspause	19
Ultimate Coaching	21
AUSDAUERSCHULE BUNERT	
TRAININGSANGEBOTE/LAUFKURSE	
Bahntraining, Stabilisationstraining	23
Bochum	24-33
Dortmund	34-39
Duisburg	40-43
Essen	44-49
Wuppertal	50-51
Körperkompakt	52-53
Laufreisen	55
Anmeldung	57



SPASS AN DER BEWEGUNG!

Der Grundgedanke der **Ausdauerschule bunert** ist, Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Dabei werden die aktuellsten Ergebnisse der sportwissenschaftlichen Forschung einbezogen, wodurch sowohl der Einsteiger als auch der ambitionierte Läufer mit unserem Trainerteam auf das Know-how des Spitzensports zurückgreifen kann. Wir legen besonderen Wert auf die Kompetenz der Trainer und Betreuer, sowohl im Laufsektor als auch im Nordic Walking. Allen Interessierten bieten wir ein individuell zugeschnittenes Trainingspaket an – ob es nun dem (Wieder-) Einstieg in den Sport, dem allgemeinen Wohlbefinden, dem Abnehmen oder der gezielten Leistungsverbesserung im Spitzenbereich dient.

Die **Ausdauerschule bunert** ist Teil der **Run Smart Institut für Sportwissenschaften GmbH**, welche sich auf Ausdauerportdiagnostik spezialisiert hat, unterstützt. Neben Atemgasanalyse und Laktatdiagnostik gehören Muskelfunktions-tests, Personaltraining, sowie betriebliches Gesundheitsmanagement zum Portfolio.

Den Bereich der Laufkurse bildet weiterhin die **Ausdauerschule bunert**, welche ihren Kunden eine individuelle Betreuung von Läufern aller Alters- und Leistungsklassen, Laufanfängern und Nordic Walkern bietet.

Unsere Kurse sind als Gesundheitskurse nach §20 SGB (Primäre Prävention und Gesundheitsförderung) qualitätsgeprüft und zertifiziert. Daher kann ein Zuschuss bei allen gesetzlichen und manchen privaten Krankenkassen beantragt werden.

GESETZLICHE KRANKENKASSEN

Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten unsere Kursgebühren abzüglich eines Eigenanteils. Einige erstatten sogar die vollen Kursgebühren. Je nach Krankenkasse werden 1 bis 2 Kurse pro Jahr bezuschusst. Die Kursgebühren werden zu Beginn des Kurses von Ihnen an uns entrichtet. Nach erfolgter Kursteilnahme können Sie von uns eine Teilnahmebestätigung erhalten, mit der Sie dann die Erstattung der Kursgebühren bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Die Krankenkasse überweist den Erstattungsbetrag dann auf Ihr Konto.



PRIVATE KRANKENKASSEN

Die Erstattung der Kursgebühren hängt von Ihrem Wahltarif und Ihrer Krankenkasse ab. Nähere Informationen, ob unsere Kursgebühren erstattet werden können, erteilt Ihnen Ihre private Krankenkasse.

Foto: K. Sievering



ALLGEMEINE INFOS

PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unsere Kurse sind als Gesundheitskurse nach §20 SGB (Primäre Prävention und Gesundheitsförderung) qualitätsgeprüft und zertifiziert. Daher kann ein Zuschuss bei allen gesetzlichen und manchen privaten Krankenkassen beantragt werden. Nähere Infos auf Seite 4.

LAUF- UND ANFÄNGERKURSE

Mit unseren Kursen möchten wir euch den Spaß an der Bewegung vermitteln und euch dabei helfen euch vom Einstieg in den Laufsport bis hin zu ambitionierten Zielen mit guter Betreuung zu entwickeln.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Wir haben die Möglichkeit euch mit verschiedenen Diagnostiken (Spiroergometrie, Bewegungsanalyse, Laktattest, FMS) zu unterstützen um so eine ideale Betreuung zu gewährleisten.

ZUSÄTZLICHE TRAININGSANGEBOTE

vom Bahntraining, über Stabilitätstraining, Koordination oder ganzkörper orientiertem Training mit unserem Bereich Körperkompakt habt ihr die Möglichkeit viele ergänzende Trainings bei uns zu machen.

Foto: K. Sievering



UNSER SPARTIPP

UNSERE JAHRESABONNEMENTS

Leistungen der Ausdauerschule zu besonders günstigen Konditionen gültig ab 01.04.2025. Natürlich können auch alle Kurse und Trainingsangebote einzeln bei uns gebucht werden.

JAHRESABO BRONZE

- 1 x wöchentlich Lauftraining im Laufkurs
- 52 Wochen Trainingsplanung via Trainingpeaks
- 2 x Laktattest
- 1 x 11er Karte (Stabitraining, Bahntraining, Schwimmtraining, Vorträge)
- optional 1 x Laktattest gegen 1 x Spiroergometrie für +60 € tauschen

660,- € oder 12 x 55,00 € = 150,00 € gespart

JAHRESABO SILBER

- 1 x wöchentlich Lauftraining im Laufkurs
- 52 Wochen Trainingsplanung via Trainingpeaks
- 1 x Laktattest
- 1 x Spiroergometrie
- 2 x 11er Karte (Stabitraining, Bahntraining, Schwimmtraining, Vorträge)
- Wähle 1 aus 3
- a) 1 x 11er Karte
- b) Functional Movement Screen
- c) Bewegungsanalyse

852,- € oder 12 x 71,00 € = 250,00 € gespart

JAHRESABO GOLD

- Teilnahme an allen Laufkursen
- 52 Wochen Trainingsplanung via Trainingpeaks
- 52 Wochen Stabitraining
- 52 Wochen Bahntraining
- Alle Vorträge im Jahr kostenlos
- 2 x Spiroergometrie
- 1 x Bewegungsanalyse
- 1 x FMS inkl. Trainingsplan oder Personaltraining

1.140,- € oder 12 x 95,00 € = 400,00 € gespart

ÜBERSICHT UNSERER LAFKURSE

	2025												2026			
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04
Bochum	█				█				█				█			
Dortmund	█				█				█				█			
Duisburg	█				█				█				█			
Essen	█				█				█				█			
Wuppertal	█				█				█				█			

DIE „CHEFTRAINER“ UND DAS TEAM



SVEN SCHULTZ-BARGMANN

// Diplom-Sportwissenschaftler
// Leistungsdiagnostiker

Sven Schultz-Bargmann hat an der Deutschen Sporthochschule in Köln Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik studiert und sich dabei auf die Ausdauersportarten fokussiert. Nach seiner Zeit als aktiver Ruderer in der Deutschen Nationalmannschaft hat er sich dem Laufsport verschrieben. Er ist neben diversen Marathonläufen im In- und Ausland im Jahr 2005 die In-kastafel quer durch Südamerika mitgelaufen. Sven freut sich darauf, allen Teilnehmern in den Kursen fundiert das Laufen nahe zu bringen bzw. zu neuen Bestzeiten zu verhelfen.

KONTAKT:

sven@runsmart.de
0178-1730778



FLORIAN JACOBS

// BA Sportwissenschaft



ROMAN SCHULTE-ZURHAUSEN

// Diplom-Sportwissenschaftler
// Leistungsdiagnostiker

Roman Schulte-Zurhausen hat das Studium mit dem Schwerpunkt Breiten- und Leistungssport abgeschlossen und hat sich dabei auf den Bereich der Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik spezialisiert. Durch seine Zeit bei Marc Verstegen von Athletes Performance sowie seine langjährige Aktivität in der Orientierungslauf Nationalmannschaft kann er auf ein großes Erfahrungspotential in Sachen Ausdauer und Athletiktraining zurückgreifen.

KONTAKT:

roman@runsmart.de
0176-10145405



VINCENT VIDOVIC

// BA Sportwissenschaft



NADJA MÜLLER

// Lauftrainerin



FELIX BÖLLHOFF

// Lauftrainer
// Fitnesstrainer C-Lizenz
// Fitnesstrainer B-Lizenz



NIKLAS GEILICH

// Lauftrainer
// Lehrtrainer Laufen



AIYANNA HAHNEN

// Fitnesstrainerin C-Lizenz
// Lauftrainerin DIN-Norm 33961 Niveau 4
// Fitnesstrainerin B-Lizenz
// Ernährungstrainerin



CHRISTOPH JANOWSKY

// Lauftrainer



ANIKA BUNTROCK

// Lauftrainer Basic I + Basic II
LVB NRW



JAN KÖSTER

// Lauftrainer
// Systemischer Coach
und Mental Coach



MARCELLA TERHORST

// Übungsleiterin C Lizenz
Breitensport
// Gesundheitswissenschaften
und -management, M. Sc.



SEBASTIAN SCHMITZ

// BA Sportwissenschaft



MICHAEL GENZ

// Ergotherapeut – angewandte
Therapiewissenschaften B.Sc.
// Lauf- und Functionaltrainer



SVENJA HOFFMANN

// Lauftrainerin
// Resilienztrainerin
// Mental-/Business Coach



KRISTINE SIEVERING

// Lauftrainerin
// Übungsleiterin B und C

Foto: K. Sievering



// DIAGNOSTIK

LAUF- UND BEWEGUNGSANALYSE

Mit Hilfe von 3 Hochleistungskameras werden analoge und digitale Daten erhoben und analysiert.

WIE KANN UNS EINE ANALYSE HELFEN?

Als Analyse bei kleineren und größeren Verletzungen deren Ursache nicht eindeutig ist:

1. Um die Herkunft einer Verletzung eingrenzen zu können/ zu bestimmen
2. Um möglichen Ausgleichbewegungen (nach einer Verletzung) entgegenzuwirken
3. Um Verletzungsprophylaxe zu betreiben
4. Um ein Bild über den Muskel- und Achsenbestand zu bekommen
5. Um eine Lauf-/ Bewegungsoptimierung vorzunehmen

Zur Verbesserung der Lauftechnik um Probleme nicht entstehen zu lassen und den Bewegungsablauf zu optimieren. Bildgebendes Mittel zur:

1. Verbesserung des Fußaufsatzes
2. Kontrolle und Korrektur der Knieachse
3. Beobachtung und Hilfe der Hüft und Rumpfstabilität

Preis: 150,- €/75 min, inkl. Verbesserungstipps und Übungen zur Umsetzung

INFORMATIONEN/TERMINABSPRACHE

Sven Schultz-Bargmann
sven@runsmart.de
0178-1730778

Roman Schulte-Zurhausen
roman@runsmart.de
0176-10145405

Foto: Sven Schultz-Bargmann



LAUFEVENTS

2025



01. Mai

Herz-Kreislauf Essen

Der Herz-Kreislauf Essen ist ein Charity-Lauf auf Initiative der Essener Contilia Gruppe. Unter dem Motto „1000 Herzen“ sind alle Sportbegeisterten eingeladen etwas für ihr eigenes und das Herz anderer zu tun. Dabei führt die Laufstrecke entlang der Ringpromenade des UNESCO-Welterbe Zollverein - dem Wahrzeichen des Ruhrgebietes.

Streckenangebot:
Bambinilauf, Schülerlauf,
5 km & 10 km



27. Mai

E.ON Firmenlauf Essen

Wenn der Azubi gegen den Vorstandsvorsitzenden antreten darf, die ersten Wetten auf die „Raketen“ der Firma gesetzt werden und die Vorfreude auf einen bestimmten Tag in den Kantinegesprächen deutlich wird, dann kann das nur eins bedeuten: es ist wieder Zeit für den E.ON Firmenlauf Essen!

Motiviert Eure Kolleg:innen und seid bei der größten Betriebsfeier im Pott mit über 14.000 Läufer:innen am Start!



6 Termine

Team Walk Tour

Die gemütliche Alternative zum Firmenlauf! Das Wander-Event für Firmen und Teams, denn hier werden keine Bestzeiten gejagt! Keine Ausreden mehr für Sportmuffel - wirklich jeder kann dabei sein! Action und Abwechslung auf einer 8km Strecke, eine spannende Wandertour nach Feierabend und die gemeinsame After-Walk-Party!
Tour Stopps: Duisburg, Düsseldorf, Aachen, Essen, Bochum und Dortmund.

FIRMENCOACHING

- Analyse und Erarbeitung eines speziellen Programms für Ihr Unternehmen
- Berücksichtigung aller Leistungsklassen • Motivierendes Gruppentraining
- Professionelles Trainerteam • Unterstützung durch gesetzliche Krankenkassen

Ihr Unternehmen starten beim Firmenlauf. Wir machen Ihr Team fit für den Lauf. Mit professioneller Betreuung, viel Spaß beim gemeinsamen Training und mit einem optionalen Trainingsplan werden Sie und Ihre Mitarbeiter*innen Ihre persönlichen Ziele beim Firmenlauf erreichen.

So individuell wie jedes Unternehmen ist, sollte auch jedes Training sein. Wir erarbeiten ein individuelles Konzept das zu den spezifischen Anforderungen Ihres Unternehmens passt. Unsere Angebote sind nach §20 SGB für Unternehmen steuerreduzierend und können als Betriebsausgabe Prävention geltend gemacht werden.

Des Weiteren bieten wir für Firmen verschiedene Angebote. Diese reichen von der Durchführung von **Gesundheitstagen**, über **Vorträge** und **Seminare** rund um das Thema gesunde Bewegung und sinnvolles Training, bis hin zum Planen und Durchführen von **speziellen Sport- und Bewegungsangeboten** für Angestellte. Spezielle Angebote sind sowohl live vor Ort als auch komplett Digital/Remote oder als Hybrid möglich.

INFORMATIONEN/TERMINABSPRACHE

Sven Schultz-Bargmann
0178-1730778
sven@runsmart.de

Roman Schulte-Zurhausen
0176-10145405
roman@runsmart.de

AKTIVE MITTAGSPAUSE - FIT IN DIE ZWEITE TAGESHÄLFTE

- *Gymnastik- und Koordinationsübungen*
- *Bewegungs- und Stabilisationsübungen zur Stärkung der Konzentration*

Fit in die zweite Tageshälfte! Langes Sitzen sorgt für Verspannungen und Konzentrationsverlust. Wir aktivieren Körper und Geist und helfen dabei, frisch und konzentriert in die zweite Arbeitshälfte zu starten. Live vor Ort oder per Videocall für alle im Homeoffice.

Des Weiteren bieten wir für Firmen verschiedene Angebote. Diese reichen von der Durchführung von **Gesundheitstagen**, über **Vorträge** und **Seminare** rund um das Thema gesunde Bewegung und sinnvolles Training, bis hin zum Planen und Durchführen von **speziellen Sport- und Bewegungsangeboten** für Angestellte.

INFORMATIONEN/TERMINABSPRACHE

Sven Schultz-Bargmann
0178-1730778
sven@runsmart.de

Roman Schulte-Zurhausen
0176-10145405
roman@runsmart.de

DIAGNOSTIK

INFORMATIONEN/TERMINABSPRACHE

Sven Schultz-Bargmann
0178-1730778
sven@runsmart.de

Roman Schulte-Zurhausen
0176-10145405
roman@runsmart.de

LAKTATLEISTUNGSDIAGNOSTIK

Leistungsdiagnostik für alle, vom Einsteiger bis zum ambitionierten Athleten. Wir helfen durch Bestimmung der optimalen Trainingsbereiche effektiver zu trainieren und erarbeiten einen individuellen Trainingsplan. Über die Herzfrequenz und die Geschwindigkeit steuern wir das Training nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Laktattest	mit individueller Trainingsempfehlung	120,- €
	mit 8 Wochen individueller Trainingsplanung	140,- €
	mit 12 Wochen individueller Trainingsplanung zum Halbmarathon	180,- €
	mit 16 Wochen individueller Trainingsplanung zum Marathon	240,- €
Trainingsplanung	je 4 Wochen	60,- €

LAUEFFIZIENZMESSUNG

Das neue Werkzeug, um den Laufstil zu bewerten. Damit kann gezeigt werden, wo im Fußaufsatz, der Standphase oder beim Abdruck noch Defizite im Bewegungsablauf bestehen. So können gezielt Aussagen zur Bewegungsqualität gemacht und die Laueffizienz verbessert werden.

Preis: 110,- €/80,- € für Kursteilnehmer 2025/2026



SPIROERGOMETRIE

Die Spiroergometrie ist eine Atemgasmessung während der Belastung. Sie ist der höchste Standard in der Leistungsdiagnostik. Bei dieser werden unter Belastung die Atemgase (O2-Aufnahme und CO2-Abgabe) gemessen und so die ventilatorischen Schwellen sowie die VO2max bestimmt. Diese Parameter dienen der Bestimmung individueller Trainingsbereiche, zur Verbesserung der Ausdauer wie auch der Gewichtsreduktion. Über die Auswertung der maximalen Fettstoffwechselrate kann dieser Bereich genauestens bestimmt und so auch ideal trainiert werden.

Spiroergometrie	mit Beratungsgespräch und Auswertung	180,- €
	mit 8 Wochen individueller Trainingsplanung	200,- €
	mit 12 Wochen individueller Trainingsplanung (Halbmarathon)	240,- €
	mit 16 Wochen individueller Trainingsplanung (Marathon)	260,- €
Grundumsatzmessung		90,- €

RADDIAGNOSTIK

Wir bieten nun auch eine Leistungsdiagnostik auf dem eigenen Rennrad oder Mountainbike an.

Spiroergometrie	mit Beratungsgespräch und Auswertung	180,- €
	mit 8 Wochen individueller Trainingsplanung	200,- €
	mit 12 Wochen individueller Trainingsplanung (Halbmarathon)	240,- €
	mit 16 Wochen individueller Trainingsplanung (Marathon)	260,- €
Grundumsatzmessung		90,- €

DIAGNOSTIKPAKETE

Wir bieten nun auch eine Leistungsdiagnostik auf dem eigenen Rennrad oder Mountainbike an.

Spiroergometrie + Functional Movement Screen	270,- €
Spiroergometrie + 8 Wochen Trainingsplan + Functional Movement Screen	290,- €
Spiroergometrie + 8 Wochen Trainingsplan + Functional Movement Screen	310,- €
Spiroergometrie + 16 Wochen Trainingsplan + Functional Movement Screen	330,- €
Spiroergometrie (Rad) + Laktatanalyse + Functional Movement Screen + Grundumsatzmessung individuell kombinierbar	auf Anfrage



FOREVER. FASTER.

DEVIATE NITRO™ 3
FEEL FASTER

ERHÄLTlich BEI



SPORTFASTEN - MAKE THE SWITCH

SPORTFASTEN
IST KEINE
DIÄT!

In 10 Tagen den „switch“ von Zucker- auf Fettverbrennung und dadurch dauerhaft schlanker, fitter und vitaler.

Sportfasten kommt aus dem Leistungssport und ist eine einzigartige und intensive Trainingsmethode, die auf eine Veränderung des Stoffwechsels abgestimmt wurde, so dass ein dauerhafter Switch von Zucker auf Fettverbrennung entsteht. Dieser „Metabole Switch“ wird durch eine spezifische Kombination von Ernährung, Fasten und Sport erreicht. Unser Sportfasten Coach Leoni bespricht mit euch alle Einzelheiten und ihr erhaltet alle notwendigen Nahrungsergänzungsmittel. Die Kur beginnt mit drei Abbautagen, gefolgt von drei Fastentagen. Danach folgen vier Aufbau tage in denen eure Ernährung gezielt wieder aufgebaut wird. Ergänzt wird das Programm durch ein speziell abgestimmtes Sportprogramm. Die spezifische Veränderung Eurer Ernährung sowie die spezielle Kombination mit Sport führt zu einer Abnahme des Energievorrats in der Muskulatur. Dadurch wird die Muskulatur „gezwungen“ immer mehr in die Fettverbrennung überzugehen. Eine besondere Zusammensetzung von Nahrungsergänzungsmitteln stellt eine ausreichende Nährstoffversorgung sicher, so dass Euer Körper alle notwendigen Anpassungsprozesse umsetzen kann.

DIE ERGEBNISSE:

Durch die Verbrennung von Fetten anstelle von Zucker steigt die körperliche Ausdauerleistungsfähigkeit. Zusätzlich kommt es zu einem Gewichtsverlust von ca. 2-6 KG sowie einer Reduktion des Bauchumfangs. In Studien wurden außerdem eine Verbesserung der Blutdruckwerte, eine Abnahme des Cholesterinwertes und des Bedürfnis nach Zucker festgestellt, wodurch Stress auf das Insulinsystem verringert wird..

WIRKUNGSMECHANISMUS

Durch die spezifische Kombination von Sport, Fasten und der Anwendung bestimmter Nahrungsergänzungsmittel „switchen“ die sogenannten Typ 2A-Muskelfasern von Zucker- auf Fettverbrennung. Hierbei sind Hormone und Gene beteiligt, die dafür sorgen, dass der Körper zusätzliche Mitochondrien (Energiezentrale der Zelle) produziert und die Verbrennung von Fettzellen stimuliert wird. Die Mitochondrien werden leistungsfähiger und der Körper kann mehr Energie produzieren, wodurch die körperliche Leistungsfähigkeit steigt. Eine verbesserte Sauerstoffaufnahme kapazität, eine geringere Laktatproduktion und eine höhere Energiebereitstellung durch Fette sorgt für einen deutlichen Anstieg der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Wir bieten euch mit unserem Sportfasten- Coach Leoni verschiedene Pakete und eine ideale Betreuung bei eurem „Metabolic Switch“ an. Sportfasten ist ideal mit einem unserer Laufkurse zu kombinieren. Start des Sportfastens am besten 10-14 Tage vor Kursbeginn.

Sportfasten	BASIS: Vorgespräch, 10tägige Kur inkl. Betreuung per Mail, Abschlußgespräch	380,- €
	BASIS + LAKTATTEST + 8 Wochen Trainingsplan	450,- €
	BASIS + SPIROERGOMETRIE + 8 Wochen Trainingsplan	550,- €

INFORMATIONEN/TERMINABSPRACHE

Roman Schulte-Zurhausen
roman@runsmart.de

PROFESSIONELLES SCHWIMMTRAINING

Wir bieten unseren Läufern als Ausgleich zum Lauftraining auch ein professionelles Schwimmtraining an. Das Training richtet sich sowohl an Triathleten, die ihre Kraultechnik verbessern wollen, als auch an alle, die das Kraulschwimmen erlernen wollen.

Wir legen besonderen Wert auf das Erlernen einer guten Technik. Die Trainingseinheiten haben immer einen Technikswerpunkt, wie z.B. Armzug, Rollwende, Wasserlage, Beinschlag etc.

Trainingsform	Personaltraining
Trainingszeiten	nach Absprache
Preise	120,- €/60 min

LEISTUNGEN

- spezifisches Personal Training mit verschiedenen Schwerpunkten

INFORMATIONEN/TERMINABSPRACHE

ausdauerschule@bunert.de oder 0178-1730778

PERSONAL TRAINING

Ort:	Ruhrgebiet
Zeitraum:	60 min
Dauer:	nach Absprache
Trainingszeiten:	nach Absprache
Preis:	120,- €/60 min

FÜR ALLE DIE EINE PROFESSIONELLE, INDIVIDUELLE BETREUUNG WÜNSCHEN.

INFORMATIONEN

ausdauerschule@bunert.de
oder 0178-1730778

Ein Personal Training wird in den Bereichen „Laufen“, „Nordic Walking“, „Triathlon“ und „Schwimmen“ angeboten. Den Trainingsort und die Trainingszeit bestimmen Sie in Rücksprache mit den Trainern.

Im Personal Training ist es möglich, ein Training ganz individuell an Ihren Leistungsfähigkeiten auszurichten und so ein sehr effizientes Training durchzuführen.

Das Personal Training bietet den Vorteil, dass durch ein effektives und zeitsparendes Training schneller und besser Leistungssteigerungen erreicht werden. Auch ein Training in Kleinstgruppen (Partner, Freunde etc.) ist nach Absprache möglich.

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Der Functional Movement Screen gibt die Möglichkeit, muskuläre Dysbalancen zu erkennen und somit mögliche Unterschiede der rechten und linken Körperhälfte festzustellen. Zudem gibt er Aufschlüsse über Mobilität, Stabilität und Kraft. Durch die Ergebnisse des Functional Movement Screens sowie ein gezieltes Programm aus Kraft- und Stabilitätsübungen kann optimal an Stabilität, Mobilität, Kraft und Koordination gearbeitet werden. Dies kommt gerade Läufern zugute, da durch mehr Stabilität und Mobilität plötzliche Ausweichbewegungen besser abgefangen und stabilisiert werden können, ohne dass diese gleich zu einer Verletzung führen. Außerdem können durch eine stabile Körperhaltung kraftraubende Ausweichbewegungen Körpers vermieden werden. Es ist somit ein dynamischerer und effizienterer Bewegungsablauf möglich.

Kraft und Beweglichkeitsanalyse	Diagnostik mit individuellem Trainingsplan und Erklärung der Übungen
	120,- €/90,-€ für Kursteilnehmer 2025/2026



INFORMATIONEN/TERMINABSPRACHE

Roman Schulte-Zurhausen
0176-10145405
roman@runsmart.de



PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

BENEDICT BÜCHE

HEILPRAKTIKER, PHYSIOTHERAPEUT

BEHANDLUNGEN:

- SPORTLER
- ERWACHSENE
- KINDER
- SCHWANGERE
- SÄUGLINGE

DÜSSELDORFER STRASSE 169
45481 MÜLHEIM AN DER RUHR
0208 38576504

INFO@OSTEOPATHIE-BUECHE.DE
WWW.OSTEOPATHIE-BUECHE.DE

DR. MED.
JÖRG LAUPRECHT

SVEN PICKHARDT
Diplomsportlehrer



PRAXIS FÜR

HERZMEDIZIN UND SPORTMEDIZIN

Eine gesundes, aber auch ein krankes Herz muss belastet werden. Die diagnostischen Möglichkeiten der Sportkardiologie erfassen eventuelle Einschränkungen und die Belastbarkeit des Herzkreislaufsystems. Hierzu nutzt sie die Ultraschalldiagnostik des Herzens und eine spezifische Belastungsuntersuchung mittels Laktatleistungsdiagnostik und Spiroergometrie. Dies kann auf dem Radergometer oder auf dem Laufband erfolgen. Sinnvoll ist eine sportkardiologische Untersuchung bei allen Menschen – mit und ohne Herzerkrankungen – die sich gezielt und gesund belasten wollen.

MEIN ARZT MACHT MIR BEINE.

Hauptstraße 22
45219 Essen-Kettwig

Jetzt Termin

**vereinbaren
unter Telefon
02054 - 87 56 41**

www.dr-lauprecht.de



... DAMIT SIE GESUND TRAINIEREN

ULTIMATE COACHING

Ort:	Ruhrgebiet	
Zeitraum:	3 Monate	
Dauer:	nach Absprache	
Trainingszeiten:	nach Absprache	
Preis:	Starterpaket,	1.200,- €
	Quartalspaket Gold	1.000,- €
	Quartalspaket Silber	700,- €
	Quartalspaket Bronze	500,- €

Für Ambitionierte auf dem Weg zu persönlichen sportlichen Höchstleistungen! Egal, ob als Laufeinsteiger der 1. Wettkampf ansteht, eine Marathonbestzeit oder ein Ironman das Ziel ist, die Vorbereitung für eine hochalpine Bergbesteigung mittels Laufen absolviert wird...

LEISTUNGEN

Mit unserer professionellen Betreuung individuelle Ziele erreichen!

- Personal Coaching: individuelle und exklusive Betreuung
- Online-Beratung über Telefon, E-Mail, Skype
- Sie senden uns ein Feedback, gerne auch Pulsuhr-/Fitnessstracker-Auswertungen
- Kombination aus Online-Beratung und persönlichen Treffen/Personaltraining

Wir vermitteln das Wissen und Know-How des Spitzen- und Profisports und machen es für ambitionierte Breitensportler im Alltag nutzbar. Wir sind Diplom-Sportwissenschaftler, ehemalige Mitglieder der deutschen Nationalmannschaft (Rudern und Orientierungslaufen) und haben jahrelange Expertise in der Performancesteigerung von Athleten.

- persönlich abgestimmtes, flexibel gestaltetes und effektiv strukturiertes Training, welches wir in den Alltag integrieren
- keep it simple: gute Umsetzbarkeit wird bei uns großgeschrieben
- Hilfe bei Schuh und Materialeinkauf

- exklusive Betreuung durch persönlichen Trainer (Ansprechpartner)
- Trainingsplanung auf Reisen (Dienst- und Privatreisen)
- Empfehlung von Laufstrecken (wo es möglich ist)
- Anpassen der Trainingsform
- Berücksichtigung des Biorhythmus (Jetlag) Einplanung der klimatischen Situation am Reiseziel
- Organisation Tagesabläufe
- Ernährung auf Reisen und am Standort

STARTERPAKET:

- Erstgespräch/Ermittlung des Zeitbudgets und der Zielsetzung
- aktuellen Fitnessstand ermitteln durch Spiroergometrie (Laufband oder Fahrrad)
- Besprechung der ermittelten Werte
- Trainingsplanung und Trainingssteuerung
- Material- und Schuhbesprechung
- wöchentliches Update der Trainingsplanung (via Telefon, Skype, Email)
- 5x Personaltraining innerhalb von 3 Monaten

Arbeitgeber können pro Jahr und Mitarbeiter 500,- € als Präventionsmaßnahme steuerfrei abrechnen. Wir sind nach §20 SGB (Primäre Prävention und Gesundheitsförderung) zertifiziert.

INFORMATIONEN

runsmart.de/training/spezialangebote/ultimate-coaching/



DUISBURG/ESSEN Bahntraining

Für alle Läufer, die nach Bestzeiten jagen, geht es einmal in der Woche auf die Tartanbahn. Dort wird neben einem ausführlichen Laufstiltraining vor allem Wert auf kurze Intervalle mit hohem Intensitätsniveau gelegt.

Ort: Duisburg – Leichtathletik Stadion, Margaretenstraße 20

Zeitraum: montags 19.00 Uhr

Ort: Sportplatz Adler Union Frintrop: Frintroper Str 306b in Essen

Zeitraum: montags 19.00 Uhr

Dauer: 60 min

Preis: 10,- €/h für Kunden unserer Laufkurse (11er Karte 100,- €)
15,- €/h (11er Karte 150,- €)

STABITRAINING FÜR LÄUFER

UNSER TIPP
Kraftaufbau

Als zusätzliches Highlight bieten wir für unsere Kunden ein Stabilisationstraining an. In dieser gemeinsamen Trainingsstunde arbeiten wir an Verletzungsprophylaxe, Koordination, Beweglichkeit sowie der Stabilisation des Rumpfes. Es ist keine Anmeldung nötig, der Betrag ist vor Ort in bar zu entrichten.

Zeitraum: dienstags 20.00–21.00 Uhr

Preis: 10,- €/h für Kunden unserer Laufkurse (11er Karte 100,- €)
15,- €/h (11er Karte 150,- €)

Unser Läufer Zirkeltraining findet jeweils dienstags um 20.00 Uhr Online statt. Ihr findet das Training bei Skype unter dem Suchwort Stabitraining oder unter folgendem Link oder ihr scannt den QR-Code:

<https://join.skype.com/GYr1ohAEq0Eg>



Foto: K. Sievering



// LAUFEN IM POTT



BOCHUM Frühjahr 2025 (Kurs 19)

Ort:	Bochum – Kemnader See, Parkplatz P4, Oveneyst. 59
Zeitraum:	14.01.–29.04.2025
Dauer:	16 Wochen
Trainingszeiten:	Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene Di 18:30 Uhr
Preis:	240,- €

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.



BOCHUM Sommer 2025 (Kurs 20)

Ort:	Bochum – Kemnader See, Parkplatz P4, Oveneyst. 59
Zeitraum:	20.05.–02.09.2025
Dauer:	16 Wochen
Trainingszeiten:	Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene Di 18:30 Uhr
Preis:	240,- €

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

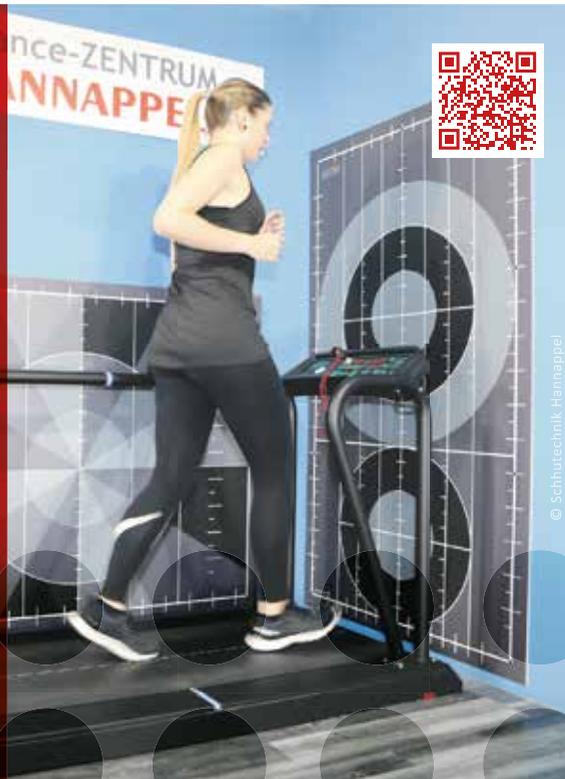
UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

09.05.2025 um 19.00 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

* Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauerschule@bunert.de.

AKTIV BLEIBEN



© Schuhtechnik Hannappel

- Bewegungsanalyse für Sportler mit HD-Kameras zur Aufnahme der Bewegung
- Ganganalyse im Alltagsbereich
- Statische Fußdruckmessung
- Dynamische Fußdruckmessung
- Innensohlenmessung z. B. für Diabetiker, Rheumatiker
- 3D-Scan für individuelle Einlagenversorgung
- Sensomotorische Einlagen
- Individuelle Beratung und Empfehlung

Orthopädie-Schuhtechnik Hannappel

Inhaber: Matthias Schmenk
Klarastraße 35 • 45130 Essen
Telefon: 0201 771642
www.hannappel-essen.de

BALANCE-ZENTRUM SPORT- & AKTIVKONZEPT

EXKLUSIV VON HANNAPPEL

Mithilfe innovativer Analysetechniken können wir Defizite in Ihrer Bewegung aufdecken. Dies ist die Grundlage für die Anfertigung von entsprechenden Hilfsmitteln wie z. B. Einlagen, Bandagen oder Kompressionsstrümpfen.

BALANCE-ZENTRUM – AKTIV BLEIBEN!



Orthopädie-Schuhtechnik
HANNAPPEL
Wir sorgen für Ihre Fußgesundheit



BOCHUM Herbst 2025 (Kurs 21)

Ort:	Bochum – Kemnader See, Parkplatz P4, Oveneystr 59
Zeitraum:	09.09.–23.12.2025
Dauer:	16 Wochen
Trainingszeiten:	Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene Di 18:30 Uhr
Preis:	240,- €

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

22.08.2025 um 18:30 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.



LAUFEINSTIEG leicht gemacht

BOCHUM Frühjahr 2026 (Kurs 19)

Ort:	Bochum – Kemnader See, Parkplatz P4, Oveneystr 59
Zeitraum:	13.01.–28.04.2026
Dauer:	16 Wochen
Trainingszeiten:	Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene Di 18:30 Uhr v
Preis:	240,- €

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

19.12.2025 um 19.00 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.





// LAUFEN IN DORTMUND



DORTMUND Frühjahr 2025 (Kurs 1)

Ort:	Dortmund – Rombergpark		
Zeitraum:	15.01.–29.04.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Wiedereinsteiger	ca. 35 min auf 5 km (Kurs 1a)	Mi 18.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 55–65 min auf 10 km (Kurs 1b)	Mi 19.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 45–55 min auf 10 km (Kurs 1c)	Mi 19.00 Uhr
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

Für Informationen zum Kurs, Laktattest und Ablauf bitte eine kurze E-Mail an: ausdauerschule@bunert.de

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Mittwoch kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.



LAUFEINSTIEG leicht gemacht

DORTMUND ANFÄNGERKURS Frühjahr 2025 (Kurs 2)

Ort:	Dortmund – Rombergpark		
Zeitraum:	15.01.–05.03.2025		
Dauer:	8 Wochen		
Trainingszeiten:	Unser Ziel: vom Gehen zum Laufen.		Mi 18.00 Uhr
Preis:	120,- €		

LEISTUNGEN

- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

Für Informationen zum Kurs, Laktattest und Ablauf bitte eine kurze E-Mail an: ausdauerschule@bunert.de

Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Mittwoch kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.

* Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauerschule@bunert.de.

DEINEN KÖRPER IM ENTSCHEIDENDEN MOMENT ANSCHIEBEN.

**DEXTRO
ENERGY**

Dextro Energy* ist da, wenn es dir wichtig ist, dein Bestes zu zeigen, präsent und hochmotiviert „on top of things“ zu sein. Wir wissen, wie wichtig dir Fokus und Präsenz sind – und dass du deine „Ich schaff das“-Momente unverkrampft sowie selbstbestimmt abrufen möchtest.

Die Produkte von Dextro Energy* bieten dir für deine kleinen und großen Herausforderungen eine schnelle und unkomplizierte Unterstützung. Denn die Kernkompetenz von Dextro Energy* ist schnelle Energie. Wir unterstützen mit einer breiten Palette an hocheffektiven Produkten – von Experten entwickelt, natürlich Made in Germany.

Ob beim Marathon-Training, Langlauf oder im Tennismatch – gerade für Ausdauererleistungen braucht dein Körper schnell verfügbare Kohlenhydrate und wertvolle Mineralstoffe, wie Natrium und Magnesium. Hier unterstützt Dextro Energy* dich mit passenden Produkten, wie Liquid Gel und Energy Gums* – ganz gleich ob du ein leicht trinkbares Konzentrat oder einen portionierten und leicht kaubaren Sportgum mit einem leckeren Geschmack präferierst. Damit schaltest du den „Dextro Mode: ON“.



**DEXTRO
MODE
ON**

*enthält Kohlenhydrate °Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

DORTMUND Winter 2025 (Kurs 5)

LAUF-TIPP Halbmarathon Phönixsee



Ort:	Dortmund – Rombergpark		
Zeitraum:	10.09.–23.12.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Wiedereinsteiger	ca. 35 min auf 5 km (Kurs 5a)	Mi 18.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 55–65 min auf 10 km (Kurs 5b)	Mi 19.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 45–55 min auf 10 km (Kurs 5c)	Mi 19.00 Uhr
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

22.08.2025 um 19.00 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Mittwoch kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.

LAUFEINSTIEG leicht gemacht

DORTMUND ANFÄNGERKURS Herbst 2025 (Kurs 6)



Ort:	Dortmund – Rombergpark		
Zeitraum:	10.09.–29.10.2025		
Dauer:	8 Wochen		
Trainingszeiten:	Unser Ziel: vom Gehen zum Laufen.		Mi 18.00 Uhr
Preis:	120,- €		

LEISTUNGEN

- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

22.08.2025 um 19.00 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Alle Kurse werden von den Krankenkasse bezuschusst.

DORTMUND Frühjahr 2026 (Kurs 1)



Ort:	Dortmund – Rombergpark		
Zeitraum:	14.01.–29.04.2026		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Wiedereinsteiger	ca. 35 min auf 5 km (Kurs 1a)	Mi 18.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 55–65 min auf 10 km (Kurs 1b)	Mi 19.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 45–55 min auf 10 km (Kurs 1c)	Mi 19.00 Uhr
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

19.12.2025 um 19.00 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Mittwoch kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.

LAUFEINSTIEG leicht gemacht

DORTMUND ANFÄNGER Frühjahr 2026 (Kurs 2)



Ort:	Dortmund – Rombergpark		
Zeitraum:	14.01.–04.03.2026		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Unser Ziel: vom Gehen zum Laufen.		Mi 18.00 Uhr
Preis:	120,- €		

LEISTUNGEN

- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

19.12.2025 um 19.00 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Alle Kurse werden von den Krankenkasse bezuschusst.



ECHTE GLÜCKSGEFÜHLE 1.100 € FÜR DEINE GESUNDHEIT

Laufen macht glücklich und zahlt sich aus: Beim Training, im Ziel und auf deinem Konto. Denn die BERGISCHE unterstützt dich bei deinem Sport und deiner Gesundheit. Ob mit den Profis der Ausdauerschule by bunert, der sportmedizinische Untersuchung als Check-up oder mit einer Prämie z.B. für einen Fitnessstracker.

JETZT WECHSELN

Alle Infos findest du auf bergische-krankenkasse.de/ausdauerschule



**BIS ZU 560 €
FÜR LAUFKURSE**

**BIS ZU 300 €
FÜR SPORTMEDIZINISCHE
UNTERSUCHUNGEN**

**BIS ZU 300 €
FÜR LIEBLINGSPRÄMIEN, Z.B.
LAUFSCHUHE, FITNESSTRACKER**



Ausgezeichnet zum 9. Mal in Folge



DORTMUND Sommer 2025 (Kurs 3)



Ort:	Dortmund – Rombergpark		
Zeitraum:	21.05.–02.09.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Wiedereinsteiger	ca. 35 min auf 5 km (Kurs 3a)	Mi 18.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 55–65 min auf 10 km (Kurs 3b)	Mi 19.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 45–55 min auf 10 km (Kurs 3c)	Mi 19.00 Uhr
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

09.05.2025 um 19.00 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Mittwoch kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.

LAUFEINSTIEG leicht gemacht

DORTMUND ANFÄNGERKURS Sommer 2025 (Kurs 4)



Ort:	Dortmund – Rombergpark		
Zeitraum:	21.05.–09.07.2025		
Dauer:	8 Wochen		
Trainingszeiten:	Unser Ziel: vom Gehen zum Laufen.		Mi 18.00 Uhr
Preis:	120,- €		

LEISTUNGEN

- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

09.05.2025 um 19.00 Uhr
Laufsport Bunert
Kaiserstr. 22
44135 Dortmund

Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

* Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauerschule@bunert.de.



Die **DESIGNMANUFAKTUR NINA WITTE** fertigt Holz-Medaillen, Holz-Orden, Pokale und individuelle Erinnerungen aus nachwachsenden und recycelten Rohstoffen. Egal, ob du Veranstalter, Sponsor oder Privatperson bist: **mit einem Konzept und dazu passendem Design** entstehen nachhaltige Produkte in Kleinstauflagen und für Großveranstaltungen nach deinen Wünschen. Individualisierungen von Form und Gestaltung sind dank Lasertechnik und eigener Produktion jederzeit möglich. **Hier trifft Design auf Hightech und Handwerk.**

hallo@ninawitte.de ninawitte.de



GARTENGESTALTUNG & GRÜNPFLERGE VOM PROFI

Als traditionsreiches, innovatives und ausbildendes Unternehmen im Garten- und Landschaftsbau kümmern wir uns individuell, kreativ und vorausschauend um die Gestaltung und Pflege von Gärten, Grünflächen und Außenanlagen.



WILL Garten- und Landschaftsbau GmbH
Schuirweg 32 • 45133 Essen
0201 405713 • www.galabau-will.de • info@galabau-will.de

// LAUFEN IN DUISBURG



LAUFEINSTIEG leicht gemacht

DUISBURG ANFÄNGERKURS Sommer 2025 (Kurs 7)



Ort:	Duisburg – Sechs Seen Platte		
Zeitraum:	08.04.-27.05.2025		
Dauer:	8 Wochen		
Trainingszeiten:	Einsteiger		Do 19.00 Uhr
Preis:	120,- €		

LEISTUNGEN

- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

21.03.2025 um 19.30 Uhr
 Laufsport Bunert
 Rüttenscheider Str. 184
 45131 Essen

Alle Kurse werden von den Krankenkasse bezuschusst.

DUISBURG Herbst 2025 (Kurs 11)

LAUFTIPP: RHEIN CITY RUN



Ort:	Duisburg – Sechs Seen Platte		
Zeitraum:	12.08.–27.11.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Ein- & Wiedereinsteiger	ca. 25-35 min auf 5 km (Kurs 11a)	Do 19.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 35–55 min auf 10 km (Kurs 11b)	Do 19.00 Uhr
An jedem Trainingstag gibt es mehrere Leistungsgruppen. Einteilung nach Leistungsstand.			
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

05.07.2025 um 19.30 Uhr
 Laufsport Bunert
 Rüttenscheider Str. 184
 45131 Essen

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Dienstag oder Donnerstag kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.

* Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauerschule@bunert.de.

DUISBURG Sommer 2025 (Kurs 10)

LAUFTIPP: CITY TRAIL DUISBURG



Ort:	Duisburg – Sechs Seen Platte		
Zeitraum:	08.04.2025–24.07.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Ein- & Wiedereinsteiger	ca. 25-35 min auf 5 km (Kurs 10a)	Do 19.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 35–55 min auf 10 km (Kurs 10b)	Do 19.00 Uhr

An jedem Trainingstag gibt es mehrere Leistungsgruppen. Einteilung nach Leistungsstand.

Preis: 240,- €

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

21.03.2025 um 19.30 Uhr
 Laufsport Bunert
 Rüttenscheider Str. 184
 45131 Essen

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

WOHNDESIGN

BEI BÜLLES IN DUISBURG



Vitra.



USM



SieMatic



edra

B&B BRAUN, Fritz, COR, DEDON, Interlücke, JANUA, Oochio, OFYR, ROLF BENZ, SCHRAMM, TEAM7, TRIBÜ

WOHNFORUM
BÜLLES!
In Duisburg am Innenhafen

Wohnforum Bülles GmbH
Falkstr. 85 - 97 · 47058 Duisburg · Tel. 0203 - 300 27- 0
www.wohnforum-buelles.de · info@wohnforum-buelles.de
Mo. - Fr. 10 - 18.30 Uhr · Sa. 10 - 16 Uhr
Individuelle Terminwünsche nach Absprache
Parkplätze auf dem Innenhof und hinter dem Küchenstudio



LAUFEINSTIEG leicht gemacht

DUISBURG ANFÄNGERKURS Herbst 2025 (Kurs 8)



Ort:	Duisburg – Sechs Seen Platte		
Zeitraum:	12.08.–30.10.2025		
Dauer:	8 Wochen		
Trainingszeiten:	Einsteiger	Do 19.00 Uhr	
Preis:	120,- €		

LEISTUNGEN

- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

25.07.2025 um 19.30 Uhr
Laufsport Bunert
Rüttenscheider Str. 184
45131 Essen

Alle Kurse werden von den Krankenkasse bezuschusst.

DUISBURG Winter 2025/26 (Kurs 12)



Ort:	Duisburg – Inliner Bahn (Regatta Wedau)		
Zeitraum:	09.12.2025–02.04.2026		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Ein- & Wiedereinsteiger	ca. 25-35 min auf 5 km (Kurs 12a)	Do 19.00 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 35–55 min auf 10 km (Kurs 12b)	Do 19.00 Uhr
An jedem Trainingstag gibt es mehrere Leistungsgruppen. Einteilung nach Leistungsstand.			
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

21.11.2025 um 19.30 Uhr
Laufsport Bunert
Rüttenscheider Str. 184
45131 Essen

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Dienstag oder Donnerstag kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.

* Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauerschule@bunert.de.

Foto: K. Sievering



// LAUFEN IN ESSEN



ESSEN Sommer 2025 (Kurs 16)

LAUFTIPP: CITY TRAIL ESSEN

Ort:	Essen –Baldeneysee		
Zeitraum:	07.04.–23.07.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Ein- & Wiedereinsteiger	ca. 55-65 min auf 10 km (Kurs 16a)	Mo 17.50 Uhr
	Einsteiger bis Geübte	ca. 55-75 min auf 10 km (Kurs 16b)	Mo 19.00 Uhr
	Geübte & Fortgeschrittene	ca. 55-65 min auf 10 km (Kurs 16c)	Mi 17.50 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 35-55 min auf 10 km (Kurs 16d)	Mi 19.00 Uhr
	An jedem Trainingstag gibt es mehrere Leistungsgruppen. Einteilung nach Leistungsstand.		
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

21.03.2025 um 19.30 Uhr
 Laufsport Bunert
 Rüttscheider Str. 184
 45131 Essen

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Mittwoch kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.



LAUFEINSTIEG leicht gemacht

ESSEN ANFÄNGERKURS Sommer 2025 (Kurs 13)

Ort:	Essen –Baldeneysee		
Zeitraum:	07.04.–26.05.2025		
Dauer:	8 Wochen		
Trainingszeiten:	Einsteiger		Mo 19.00 Uhr
Preis:	120,- €		

LEISTUNGEN

- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

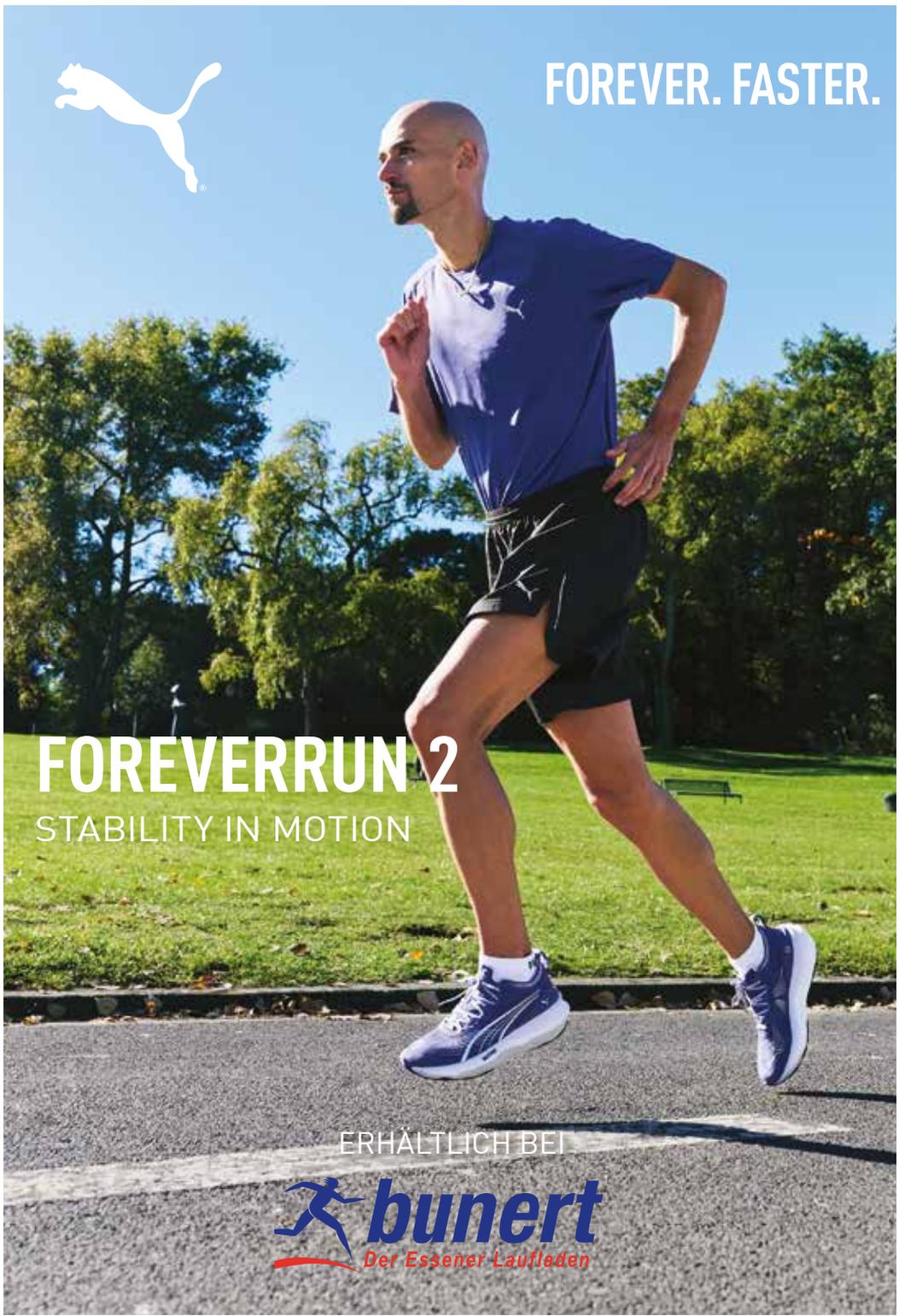
21.03.2025 um 19.30 Uhr
 Laufsport Bunert
 Rüttscheider Str. 184
 45131 Essen

Alle Kurse werden von den Krankenkasse bezuschusst.

** Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauerschule@bunert.de.*



FOREVER. FASTER.



FOREVERRUN 2 STABILITY IN MOTION

ERHÄLTlich BEI



ESSEN Herbst 2025 (Kurs 17)

LAUFTIPP: RUNSCHNELLWEG

Ort:	Essen –Baldeneysee		
Zeitraum:	11.08.–26.11.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Ein- & Wiedereinsteiger	ca. 55-65 min auf 10 km (Kurs 17a)	Mo 17.50 Uhr
	Einsteiger bis Geübte	ca. 55-75 min auf 10 km (Kurs 17b)	Mo 19.00 Uhr
	Geübte & Fortgeschrittene	ca. 55-65 min auf 10 km (Kurs 17c)	Mi 17.50 Uhr
	Fortgeschrittene	ca. 35-55 min auf 10 km (Kurs 17d)	Mi 19.00 Uhr
	An jedem Trainingstag gibt es mehrere Leistungsgruppen. Einteilung nach Leistungsstand.		
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

25.07.2025 um 19.30 Uhr
 Laufsport Bunert
 Rüttenscheider Str. 184
 45131 Essen

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Mittwoch kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.



LAUFEINSTIEG leicht gemacht

ESSEN ANFÄNGERKURS Herbst 2025 (Kurs 14)

Ort:	Essen –Baldeneysee	
Zeitraum:	11.08.–29.10.2025	
Dauer:	8 Wochen	
Trainingszeiten:	Einsteiger	Mo 19.00 Uhr
Preis:	120,- €	

LEISTUNGEN

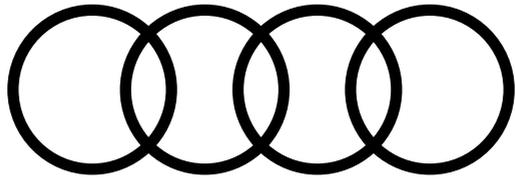
- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

25.07.2025 um 19.30 Uhr
 Laufsport Bunert
 Rüttenscheider Str. 184
 45131 Essen

Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

** Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauerschule@bunert.de.*



Ihr Mobilitätspartner in Essen.



Kein Kauf ohne unser Angebot!

Audi Zentrum Essen

Gottfried Schultz Automobilhandels SE
Altendorfer Str. 50, 45143 Essen
Tel. 0201 565 793 627
audi-zentrum-essen.audi

GOTTFRIED SCHULTZ
100

ESSEN Winter 2025/26 (Kurs 18)



Ort:	Essen –Grugarpark (Eingang Mustergärten)		
Zeitraum:	08.12.2025–28.03.2026		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Ein- & Wiedereinsteiger	ca. 55-65 min auf 10 km (Kurs 18a)	Mo 17.50 Uhr
	Einsteiger bis Geübte	ca. 55-75 min auf 10 km (Kurs 18b)	Mo 19.00 Uhr
	Geübte & Fortgeschrittene	ca. 55-65 min auf 10 km (Kurs 18c)	Mi 17.50 Uhr
	Fortgeschrittene	35-55 min auf 10 km (Kurs 18d)	Mi 19.00 Uhr
	An jedem Trainingstag gibt es mehrere Leistungsgruppen. Einteilung nach Leistungsstand.		
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

21.11.2025 um 19.30 Uhr
Laufsport Bunert
Rüttenscheider Str. 184
45131 Essen

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training am Mittwoch kann über unsere 11er- Karte zusätzlich mit einem Bahntraining am Montag ergänzt werden.

LAUFEINSTIEG leicht gemacht

ESSEN ANFÄNGERKURS Winter 2025/26 (Kurs 26)



Ort:	Essen –Baldeneysee	
Zeitraum:	08.12.2025–26.01.2026	
Dauer:	8 Wochen	
Trainingszeiten:	Einsteiger	Mo 19.00 Uhr
Preis:	120,- €	

LEISTUNGEN

- 8 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 8 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

21.11.2025 um 19.30 Uhr
Laufsport Bunert
Rüttenscheider Str. 184
45131 Essen

Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

** Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauer Schule@bunert.de.*



// LAUFEN IM BERGISCHEN

WUPPERTAL Sommer 2025 (Kurs 23)



Ort:	Wuppertal – Sportplatz Kaiserhöhe		
Zeitraum:	03.04.–17.07.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Anfänger & Einsteiger	ca. 25-45 min auf 5 km (Kurs 23a)	Do 18.00 Uhr
	Geübte & Fortgeschrittene	ca. 40-60 min auf 10 km (Kurs 23b)	Do 19.00 Uhr
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

Informationen erhältst du hier:
ausdauerschule@bunert.de
 0176-10145405 oder 0178-1730778

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

WUPPERTAL Herbst 2025 (Kurs 24)



Ort:	Wuppertal – Sportplatz Kaiserhöhe		
Zeitraum:	07.08.–20.11.2025		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Anfänger & Einsteiger	ca. 25-45 min auf 5 km (Kurs 24a)	Do 18.00 Uhr
	Geübte & Fortgeschrittene	ca. 40-60 min auf 10 km (Kurs 24b)	Do 19.00 Uhr
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

Informationen erhältst du hier:
ausdauerschule@bunert.de
 0176-10145405 oder 0178-1730778

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

WUPPERTAL Winter 2025/26 (Kurs 25)



Ort:	Wuppertal – Sportplatz Kaiserhöhe		
Zeitraum:	04.12.2025–23.03.2026		
Dauer:	16 Wochen		
Trainingszeiten:	Anfänger & Einsteiger	ca. 25-45 min auf 5 km (Kurs 25a)	Do 18.00 Uhr
	Geübte & Fortgeschrittene	ca. 40-60 min auf 10 km (Kurs 25b)	Do 19.00 Uhr
Preis:	240,- €		

LEISTUNGEN

- 1 x Laktattest zur Leistungsüberprüfung
- 16 x wöchentlich betreuter Trainingslauf mit professionellen Lauftrainern
- 16 Wochen individueller Trainingsplan

UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG*

Informationen erhältst du hier:
ausdauerschule@bunert.de
 0176-10145405 oder 0178-1730778

Der Quereinstieg ist für alle Läufer jederzeit möglich, nehmt dazu gerne Kontakt mit uns auf. Alle Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

* Anmeldung zu unserer Infoveranstaltung ist obligatorisch: ausdauerschule@bunert.de.

Foto: S. Hoffmann



ESSEN BALDENYSEE - TRAILKURS

Ort:	Essen - Baldeneysee		
Zeitraum:	29.04.-17.06.2025		
Dauer:	8 Wochen		
Trainingszeiten:	Einsteiger	Di	18.00 Uhr
Preis:	120,- €		

LEISTUNGEN

Wir bringen euch das Traillaufen nah, zeigen euch die richtige Technik bergauf und bergab und die schönsten Ecken zum Traillaufen in Essen

INFORMATIONEN

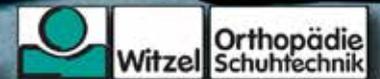
ausdauerschule@bunert.de

FÜR DEN BESTEN AUFTRITT
MEHR KOMFORT UND PERFORMANCE MIT EINLAGEN FÜR SPORT
UND FREIZEIT.



AUSFÜHRLICHE BERATUNG
ANALYSESCANNER

INDIVIDUELLE FERTIGUNG
FÜR AMATEURE UND PROFIS



Witzel-Schuhtechnik.de 45128 Essen Baedekerstr. 17 0201/223635



TRAININGSREISE *Hipotels Barrosa Park Andalusien*

Im März geht es für uns wieder nach Andalusien in Spanien. Egal, ob du gerade mit dem Laufen beginnst oder schon Marathonziele verfolgst – bei uns, der Ausdauerschule Bunert, bist du genau richtig. Unser engagiertes Team aus Sportwissenschaftlern, Trainern und leidenschaftlichen Läufern steht dir täglich zur Seite und unterstützt dich bei jedem Schritt auf deinem Weg. Unser Highlight: die Lauf- und Trainingsreise nach Andalusien. Freu dich auf abwechslungsreiche Lauf- und Intervalltrainings, kraftvolle Athletik- und Stabilisationseinheiten sowie inspirierende Vorträge – alles in einer entspannten und motivierenden Atmosphäre, in der der Spaß garantiert nicht zu kurz kommt. Sei dabei und erlebe diese fantastische Laufwoche – das willst du nicht verpassen!

Wir freuen uns wieder auf eine sensationelle Reise ins wunderschöne Andalusien mit Euch.

Zeitraum: 17.03–24.03.2025

Preis: Kosten auf Anfrage. inkl. Rail & Fly ab DUS, inkl. Transfer, All inclusive

Buchungslink: <https://www.sportlichreisen.de/sportevents/lauf-event-im-barossa-park/>



INFORMATION UND ANMELDUNG: ausdauerschule@bunert.de oder 0178-1730778



// REISE NACH KAPSTADT

EVENTREISE *Cape Town Marathon Weekend*

In den Herbstferien! Kurzfristige Gelegenheit: Reise zum Cape Town Marathon Weekend 2025

Wir haben kurzfristig die Möglichkeit erhalten, eine exklusive Reise zum Cape Town Marathon Weekend am 18./19. Oktober 2025 anzubieten!

Zeitraum: 12./13.10.–23/24.10.2025

Preis: Preis und genaue Reisebedingungen auf Anfrage: ausdauerschule@bunert.de

Enthalten sind Flug, Hotel, Mietwagen, Reiseleitung durch Sven und alle Transfers vor Ort. Es kommen noch Kosten für den Startplatz und die Eintrittspreise vor Ort hinzu. Diese sind allerdings recht überschaubar.

Die Reise ist besonders interessant für alle, die auf die Schulferien in NRW angewiesen sind – sie fällt perfekt in die Herbstferien!

Am 18.10. gibt es folgende Läufe:

5km Lauf Startgebühr ca. €27

10km Lauf Startgebühr ca. €44

11km Trail Startgebühr ca. €26

22km Trail Startgebühr ca. €105

41km Trail Startgebühr ca. €115

Am 19.10. findet der Kapstadt Marathon statt.

Startgebühr ca. €150

Alle Infos zum Lauf findet Ihr unter <https://capetownmarathon.com/>

Unsere Reise wird natürlich wieder alle Highlights von Kapstadt und Umgebung wie (Safari; Tafelberg Wanderung; Kap der Guten Hoffnungen; Kayaktour zur Pinguinkolonie; Lauf auf dem Chapmans Peak Drive etc.) und alle kulinarischen Highlights in Kapstadt und den Winelands enthalten. Erlebt eine unvergessliche Zeit in Kapstadt, kombiniert mit einem der schönsten Marathon-Events der Welt!

INFORMATION UND ANMELDUNG:

Weitere Infos und Buchungsmöglichkeiten bitte unter ausdauerschule@bunert.de anfragen. Die Plätze sind begrenzt.

opus.

physiotherapie
am waldeck

**PHYSIOTHERAPIE
SPORTPHYSIOTHERAPIE
MANUELLE THERAPIE**

**KINESIOTAPING
FASZIENTHERAPIE
MEDICAL FLOSSING**

opus-physio.de | info@opus-physio.de | T. 0201. 237 120 46

IMPRESSUM

Herausgeber & Redaktion: Run Smart Institut für Sportwissenschaften GmbH

Geschäftsführer: Roman Schulte-Zurhausen & Sven Schultz-Bargmann

Rüttenscheider Str. 184

45131 Essen

0178-1730778 oder 0176-10145405

0201-5631567

ausdauer Schule@bunert.de

runsmart.de

Steuer Nr.: 111/5761/1098

Fotos: Dominik Mönig, Kristine Sievering, Jörg Bunert, Felix Böllhoff, Svenja Hoffmann,
Sebastian Schmitz, Roman Schulte-Zurhausen, Niklas Geilich, Sven Schultz-Bargmann

Gestaltung: Nina Witte | ninawitte.de

Bitte senden Sie die ausgefüllte Anmeldung an:
Run Smart Institut für Sportwissenschaften GmbH
Rüttenscheider Str. 184, 45131 Essen
ausdauer Schule@bunert.de



**AUSDAUER
SCHULE**
bunert

ANMELDUNG

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH ZUM/ZUR AN:

KURS

Nr.

DIAGNOSTIK

LEISTUNGSDIAGNOSTIK TRAININGSPLÄNE

Gebühren _____ € einmalige Zahlung monatliche Zahlung

JAHRESABO Gold Silber Bronze

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich die Run Smart Institut für Sportwissenschaften GmbH die oben stehende Gebühr einmalig per Lastschrift einzuziehen. Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

IBAN/BIC

Kontoinhaber

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die umseitigen Teilnahmebedingungen an.

Datum

Unterschrift

RUNSMART

ANMELDUNG UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Wir freuen uns, dass Sie sich entschlossen haben, einen Kurs zu buchen bzw. eine Leistungsdiagnostik durchführen zu lassen. Bitte füllen Sie hierzu das Anmeldeformular aus.

Der Vertrag kommt auch ohne Anmeldebestätigung nach Eingang des rechtsverbindlich unterzeichneten Anmeldeformulars zustande. Erscheinen Sie einfach bei dem angegebenen Treffpunkt. Wenn sich Änderungen ergeben oder der Kurs voll belegt ist, werden Sie telefonisch oder per E-Mail informiert.

ZAHLUNG

Die Zahlung der Kursgebühr ist aus organisatorischen Gründen nur per Bankeinzug möglich. Wir benutzen das Sepa Verfahren. Mit der Unterschrift erlaubt der Teilnehmer der **Run Smart Institut für Sportwissenschaften GmbH** den fälligen Betrag per Lastschrift zu buchen. Die Mandatsreferenz wird dem Teilnehmer nach Eingang der Anmeldung mitgeteilt. Wird die Lastschrift mangels Deckung des Kontos, nicht korrekten Angaben zu den Kontodaten oder Widerruf des Teilnehmers nicht eingelöst, sind wir berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten und den Teilnehmer mit den Kosten des Rücktritts (Mindestgebühr 20,- €) zu belasten.

STORNIERUNG DER ANMELDUNG

Absage durch **Run Smart Institut für Sportwissenschaften GmbH**:

Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmern. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig benachrichtigt und erhalten Ihre eingezahlte Kursgebühr rückerstattet. Alle Angaben zu den Kursen sind ohne Gewähr – Änderungen bleiben vorbehalten.

ABONNEMENTS

Die Abonnements haben eine Laufzeit von einem Jahr, beginnend ab Eingang der Anmeldung und enden zum Ablauf des Vertragsjahres.

HAFTUNG

Die Teilnahme an den Kursen und der Leistungsdiagnostik erfolgt auf eigenes Risiko. Der Teilnehmer erklärt mit seiner Anmeldung ausdrücklich, dass ihm die spezifischen Gefahren der Teilnahme bekannt sind. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, seine gesundheitlichen Voraussetzungen an der Kurs- und Diagnostikteilnahme selbst, eventuell nach Arztkonsultation zu beurteilen. Wir übernehmen keine Haftung für abhanden gekommene Ausrüstung und Wertgegenstände, sowie Verletzungen beim Training bzw. in der Diagnostik.

ABSAGE DURCH DEN ANGEMELDETEN

Bei verletzungsbedingten Rücktritten werden bei entsprechender Vorlage eines geeigneten schriftlichen Nachweises (Ärztliches Attest) anteilige Kursgebühren zurückerstattet. In diesen Fällen behalten wir uns die Erhebung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von pauschal 60,- € vor.

Der Rücktritt muss unverzüglich mit bekannt werden des Rücktrittsgrundes geltend gemacht werden. Bei Nichtteilnahme verfällt die eingezahlte Kursgebühr.

DATENSCHUTZ

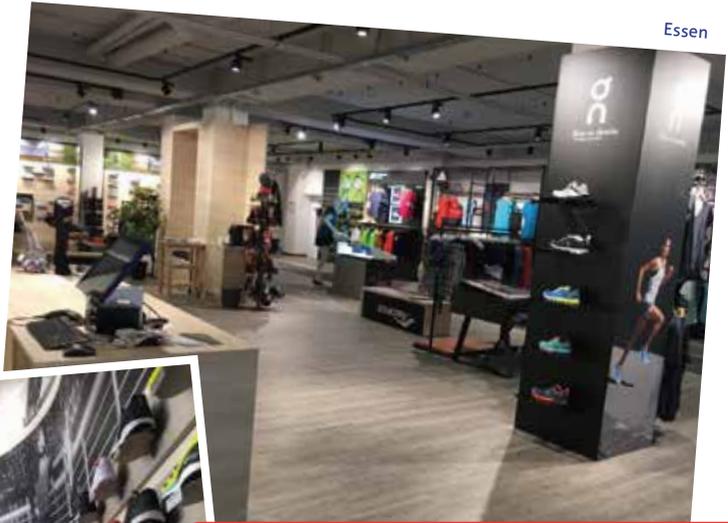
Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende damit einverstanden, dass seine/ ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes des Landes NRW und der Europäischen Datenschutzrichtlinie in seiner jeweils gültigen Fassung erfasst und zur Durchführung und Abwicklung der Kurse, Reisen und Leistungsdiagnostik verarbeitet werden.

NEWSLETTER

Ich gestatte mit meiner Anmeldung **Run Smart Institut für Sportwissenschaften GmbH** mir per E-Mail den Newsletter an meine angegebene E-Mail-Adresse zu senden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.



Im unteren Bild haben sich 5 Fehler versteckt.



Essen



Dortmund

Von Läufern für Läufer

Bei Fragen rund um das Thema
Equipment, Laufschuhe und Textilien,
sind wir genau der richtige Ansprechpartner.



www.bunert.de

ESSEN Rüttenscheider Str. 184, 45131 Essen
DORTMUND Kaiserstr. 22, 44135 Dortmund