

Kanzlei-Zeitung

LÖSUNGSORIENTIERT BERATEN

Ehe- & Familienrecht

Scheidung: Die häufigsten Irrtümer



Bild: © Berthegaden - Fotolia.com

1. Trennungsjahr

Beim Trennungsjahr wird oft angenommen, dass die Ehepartner ein Jahr vor der Scheidung in getrennten Haushalten leben müssen. Dies ist nicht der Fall. Es ist auch ausreichend, dass man in einem gemeinsamen Haushalt getrennt wirtschaftet und sozusagen getrennt von Tisch und Bett lebt. Allerdings sollte dies auch rein praktisch möglich sein, da ansonsten Zweifel an der Trennung bestehen könnten.

2. Miteigentum bei Heirat

Die Heirat führt in der Regel nicht zu einer Miteigentumsstellung des anderen Ehepartners an den in die Ehe eingebrachten Gegenständen. Etwas anderes gilt nur, wenn man in einem Ehevertrag die sog. Gütergemeinschaft vereinbart.

3. Schulden

Oftmals wird angenommen, dass beide Ehepartner für die Schulden des jeweils Anderen haften. Dies ist jedoch nur dann der Fall, wenn die Schulden auf Geschäfte des täglichen Lebens zurückgehen oder aber ein Darlehensvertrag o. ä. von beiden Ehepartnern unterzeichnet wird.

4. Ehevertrag

Oft wird angenommen, dass ein Ehevertrag vor bzw. im Zuge der Heirat aufgesetzt werden muss.

Ein Ehevertrag kann jedoch auch während der Ehe oder sogar nach Scheitern der Ehe zur Regelung der Trennungsfolgen geschlossen werden.

5. Sorgerecht für die Kinder

Immer noch weit verbreitet ist die Meinung, dass die Ehefrau bei der Trennung automatisch das Sorgerecht für die Kinder bekommt. Zwar bleiben die Kinder in der Praxis oftmals bei den Müttern, das Sorgerecht steht jedoch nach wie vor bei beiden Eltern gemeinsam zu.

6. Unterhaltspflicht

Mit der Trennung der Ehepartner ist oftmals eine Unterhaltspflichtung des besser verdienenden Ehegatten zugunsten des anderen Ehegatten verbunden. Verringert der besser verdienende Ehegatte sein Einkommen nach der Trennung, führt dies nicht automatisch dazu, dass er weniger Unterhalt zahlen muss. Gibt es nämlich für die Verringerung keine triftigen Gründe, kann ein Gericht von einer mutwilligen Einkommensreduzierung ausgehen und das verringerte Einkommen ignorieren.

7. Namenswechsel

Nach der Scheidung besteht die Möglichkeit, den Geburtsnamen wieder anzunehmen. Dies ist weder kompliziert, noch teuer, sondern geht einfach über das Standesamt zu regeln und ist mit Kosten von ca. 40,00 Euro verbunden.

8. Trennungunterhalt trotz neuer Beziehung

Auch wenn nach der Trennung eine neue Beziehung eingegangen wird, bedeutet dies nicht, dass der Trennungunterhalt entfällt. Dies wäre nur dann der Fall, wenn von einer gefestigten Beziehung auszugehen ist. Diese wird regelmäßig nach 2 Jahren als gegeben vorausgesetzt, kann aber auch schon früher bestehen, wenn man z.B. in eine gemeinsame Immobilie investiert.

9. Annullierung der Ehe

Mitunter wird angenommen, dass die Ehe annulliert werden kann, wenn bereits zum Zeitpunkt der Eheschließung Gründe vorgelegen haben, die einen Ehebruch rechtfertigen würden. Dies ist jedoch unzutreffend. Nach den heutigen auch in der Rechtsprechung akzeptierten Grundsätzen



Arbeitsrecht

- Weihnachtsgeld
- Stellenausschreibungen
- Toilettenprotokolle
- Rückzahlung von Ausbildungskosten

» Seite 2



Vertragsrecht

- Vom Nutzen der Abnahmeverweigerung
- Schadensersatz ohne Umsatzsteuer
- Wahlrecht eingeschränkt
- Fette Spinnen...

» Seite 2



Mietrecht

- Schadensersatz für abgewohnten Teppich
- Wer lärmt, muss zahlen

» Seite 2



Unternehmensrecht

- Neue Widerrufsbelehrung in Kraft

» Seite 3



Verkehrsrecht

- Abrechnung auf Neuwagenbasis
- Benutzung von Radarwarngeräten strafbar

» Seite 3

So erreichen Sie uns:

Adressen

Rechtsanwälte Dietze & Partner
Kanzlei Olbernhau
Rechtsanwalt Dr. Albrecht Dietze
- Fachanwalt für Verkehrsrecht -
Rechtsanwältin Katja Börner
- Fachanwältin für Sozialrecht -
Markt 1
09526 Olbernhau
Tel.: 03 73 60 / 2 04 70
Fax: 03 73 60 / 2 04 71

Rechtsanwälte Dietze & Partner
Kanzlei Zschopau
Rechtsanwalt Rico Uhlig
- Fachanwalt für Familienrecht -
Rechtsanwalt Veikko Bartsch
Altmarkt 8
09405 Zschopau
Tel.: 0 37 25 / 34 48 70
Fax: 0 37 25 / 3 44 87 29

Internet

www.anwaltskanzlei-dietze.de
info@anwaltskanzlei-dietze.de

stellen solche Dinge keine unzumutbare Härte dar. Es muss in solchen Fällen trotzdem das Trennungsjahr abgewartet werden. Eine Ausnahme vom Trennungsjahr gilt nur bei Gewalttätigkeiten des einen Ehepartners gegenüber dem anderen.

Arbeitsrecht

Weihnachtsgeld

Steht dem Arbeitnehmer aus seinem Arbeitsvertrag kein Anspruch auf eine Sonderzahlung (z.B. Weihnachtsgeld) zu, so kann er sich häufig auf eine sogenannte „betriebliche Übung“ berufen. Zu einer solchen kann es kommen, wenn der Arbeitgeber über einen gewissen Zeitraum hinweg ohne rechtliche Verpflichtung Sonderzahlungen an den Arbeitnehmer vornimmt. Dies trifft nach einem aktuellen Urteil des Bundesarbeitsgerichts auch dann zu, wenn die Höhe dieser Bonuszahlungen von Jahr zu Jahr schwankt. Eine regelmäßige Sonderzahlung schafft einen Vertrauensstatbestand des Arbeitnehmers, aus dem dieser einen Zahlungsanspruch herleiten kann. Arbeitgeber müssten daher immer zu erkennen geben, dass Sonderzahlungen nur freiwillig erfolgen.

Stellenausschreibungen

Stellenausschreibungen müssen mit Bedacht formuliert werden. Dass geschlechtsspezifische Angaben tunlichst unterbleiben sollten, hat sich inzwischen herumgesprochen. Nur vereinzelt sieht man noch Anzeigen mit „Verkäuferin“ gesucht. Eine Stellenausschreibung für einen Juristen enthielt folgende Formulierung: „junge(n) engagierte(n) Volljuristin/Volljuristen“ [gesucht]. Ein 50-jähriger Jurist bewarb sich und erhielt die Stelle nicht. Stattdessen wurde eine 33-jährige Juristin eingestellt. Das BAG sprach dem Bewerber in letzter Instanz einen Schadensersatzanspruch in Höhe von einem Monatsgehalt zu. Die Stelle sei unter Verstoß gegen § 7 AGG ausgeschrieben worden. Stellen sind demnach „altersneutral“ auszuschreiben. Dass hiergegen verstoßen wurde, stelle ein Indiz dafür dar, dass der Bewerber aufgrund seines Alters nicht eingestellt worden sei. Dies konnte der Arbeitgeber im Prozess nicht widerlegen.

Toilettenprotokolle

Der Chef hat durch minutiöse Aufzeichnungen festgestellt, dass einer der angestellten Mitarbeiter in einem Zeitraum von 18 Tagen insgesamt 384 Minuten auf der Toilette verbracht hatte. Üblich wären nach seiner Ansicht 90 Mi-

nuten gewesen. Die Differenz von 294 Minuten zog man dem Mitarbeiter von seinem Nettogehalt ab. Der Angestellte klagte diesen Betrag vor dem Arbeitsgericht ein. Dieses entschied, dass häufige Toilettenbesuche keine Gehaltskürzung rechtfertigten. Im Fall hatte der Kläger die Dauer mit anhaltenden Magenverstimmungen erklärt.

Rückzahlung von Ausbildungskosten

Viele Arbeitgeber verlangen von Arbeitnehmern, dass sie Ausbildungs- oder Weiterbildungskosten zurückerstatten müssen, wenn sie den Betrieb vor Erfüllung einer gewissen Mindestbeschäftigungsdauer verlassen. Solche Klauseln sind grundsätzlich zulässig, wenn sie für den Arbeitnehmer einen geldwerten Vorteil bedeuten und die Mindestbeschäftigungsdauer nicht unangemessen lang ist. Ist eine zu lange Dauer vereinbart, führt dies grundsätzlich zur Unwirksamkeit der Rückzahlungsklausel insgesamt – ein Rückzahlungsanspruch des Arbeitgebers besteht dann nicht.

Vertragsrecht

Vom Nutzen der Abnahmeverweigerung

Nimmt der Auftraggeber die Leistung des Bauunternehmens ausdrücklich nicht als vertragsgerecht ab, verweigert er also die Abnahme, so kommt keine konkludente Abnahme durch Ingebrauchnahme zustande. Im Fall ging es um einen Industriestrichboden in einem Ladengeschäft. Die Leistung war nach Auffassung des Auftraggebers mangelhaft, der Mangel wurde nicht beseitigt. Da der Werklohn nicht gezahlt wurde, klagte der Unternehmer. Die Klage wurde abgewiesen. Die Ingebrauchnahme stelle keine stillschweigende Abnahme dar, denn die Mängel waren ausdrücklich gerügt worden. Der Auftraggeber war auf die Nutzung der Werkleistung angewiesen, da der Laden eröffnet werden musste.

Schadensersatz ohne Umsatzsteuer

Auch für das Baurecht hat das OLG München nun entschieden, dass der Auftraggeber eines nicht behobenen Baumangels nur dann die Umsatzsteuer im Rahmen des Schadensersatzes verlangen kann, wenn sie a) bereits tatsächlich angefallen ist und b) der Auftraggeber nicht

vorsteuerabzugsberechtigt ist. Liegt a) nicht vor, so bleibt nur neben dem Zahlungsanspruch Feststellung zu verlangen, dass nach Beauftragung der Arbeiten auch die zusätzlich geschuldete Umsatzsteuer gezahlt werden muss.

Wahlrecht eingeschränkt

Grundsätzlich hat der Werkunternehmer die Wahl, wie er einen unstreitigen Mangel beseitigt. Ist die Mängelbeseitigung allerdings nur in bestimmter Weise möglich, ist er zu dieser verpflichtet. Andere Arten der Erfüllung kann der Besteller als untaugliches Angebot von vornherein zurückweisen. Liegt also – wie im Fall des BGH – ein Sachverständigengutachten vor, welches nur eine Art der Mängelbeseitigung ergeben hat, so ist der Werkunternehmer hierzu verpflichtet. Untaugliches Stückwerk muss der Besteller nicht hinnehmen.

Fette Spinnen...

...gehören in Tiefgaragen zum allgemeinen Lebensrisiko. So sieht es jedenfalls das OLG Karlsruhe. Eine Frau war in der Tiefgarage gestürzt, weil sie sich vor einer „fetten Spinne“ in Kopfhöhe erschrocken hatte. Nun wollte sie von der Reinigungsfirma, die laut Vertrag auch zur monatlichen Reinigung von Spinnengehegen verpflichtet war, Schadensersatz. Das OLG wies die Klage wie die Vorinstanzen ab. Es sei nicht belegt, dass eine mangelhafte Reinigungsleistung für den Sturz und damit die Verletzungen ursächlich gewesen sei. Auch eine ordnungsgemäße monatliche Reinigung kann nicht sicherstellen, dass sich für den Rest des Monats keine Spinnen in den Räumen befinden. Nach Ansicht des Gerichts hat sich hier lediglich das allgemeine Lebensrisiko verwirklicht.

Mietrecht

Schadensersatz für abgewohnten Teppich

Der Mieter zog aus und hinterließ einen abgewohnten und beschädigten Teppich. Der Vermieter verlangte hierfür Schadensersatz. Zu Unrecht, wie das Amtsgericht entschied. Der Teppich war bei Einzug nicht neuwertig und das Mietverhältnis dauerte bereits 7 Jahre. Da der Teppich vor Neuvermietung eh hätte ausgewechselt werden müssen, könnte der Vermieter für die Beschädigungen keinen Schadensersatz verlangen. Die Auffassung ist vertretbar, aber nicht zwingend.

Insbesondere gibt es für die Lebensdauer eines Teppichs keine strikten Erfahrungswerte. Je nach Qualität und Beanspruchung kann dieser auch deutlich länger als 7 Jahre halten. Es wird – wie immer – auf den Einzelfall ankommen.

Wer lärmt, muss zahlen

Sehr problematisch sind solche Fälle, in denen sein Mieter im Mehrfamilienwohnhaus die anderen Mieter durch permanenten Lärm belästigt. In der Regel beschwerten sich diese nach kurzer Zeit bei ihrem Vermieter mit der Bitte, dem Lärm ein Ende zu bereiten. Vermieter sollten hierauf tunlichst eingehen, denn wenn der Lärm eine bestimmte Schwelle überschreitet, steht den anderen Mietern im Einzelfall ein Minderungsanspruch zu. Ist dies bereits erfolgt und mindern die Mieter berechtigt, kann der Vermieter den Mietausfallschaden vom lärmenden Mieter im Wege des Schadensersatzes einklagen.



Unternehmensrecht

Neue Widerrufsbelehrung in Kraft

Ab dem 05.11.2011 müssen Händler zwingend die neue Widerrufs- bzw. Rückgabebelehrung verwenden, anderenfalls drohen Abmahnungen! Was sich ändert und was Sie als Händler beachten müssen, lesen Sie nachfolgend.

Was ändert sich? Regelungen zum Wertersatz

Die bisherige Regelung zum Wertersatz im Falle der Widerrufsübung, wonach der Verbraucher für die bestimmungsgemäße Ingebrauchnahme der Sache Wertersatz leisten musste, wurde vom EuGH (Urteil vom 3.9.2009, Rs. C-489/07) als zu weitgehend eingestuft. Im Zuge der Neuregelung der Wertersatzvorschriften wird ein neuer § 312e ins Bürgerliche Gesetzbuch eingeführt, welcher den (Nutzungs-) Wertersatz wie folgt neu regelt. Zudem wird § 357 Abs. 3 BGB neu gefasst, dieser regelt in Zukunft den (Verschlechterungs-) Wertersatz.

Aus den neuen Vorschriften wird ersichtlich, dass der Verbraucher zukünftig für bestellte Waren nur noch dann Wertersatz leisten muss, wenn er (1) die Waren in einer über die Prüfung der Eigenschaften und der Funktionsweise hinausgehenden Weise genutzt hat und er (2) über diese Folge zuvor auch (in Textform) belehrt worden ist.

Achtung: Die Beweislast für die Frage, ob eine Verschlechterung auf einen Umgang mit der Ware zurückzuführen ist, der über ein Prüfen der Sache hinaus geht, trägt zukünftig der Unternehmer!

Neue Widerrufsbelehrung

Die Änderungen der §§ 312e und 357 Abs. 3 BGB haben zur Folge, dass auch die Muster-Widerrufsbelehrung entsprechend angepasst werden muss. Diese Gelegenheit nutzt der Gesetzgeber für kleinere redaktionelle Änderungen. So wird hinsichtlich der Rücksendekosten das Wort „regelmäßig“ in die Widerrufsbelehrung eingefügt. Da der Verbraucher aber bisher bereits die „regelmäßigen Kosten der Rücksendung“ zu tragen hat, ändert sich durch diese Ergänzung inhaltlich nichts.

Was bedeuten die Änderungen für die Händler?

Sie müssen die neue Widerrufsbelehrung spätestens ab sofort auf Ihrer Online-Präsenz verwenden!



Verkehrsrecht

Abrechnung auf Neuwagenbasis

Die Abrechnung auf Neuwagenbasis stellt einen Sonderfall der Schadensabrechnung dar. In diesem Fall braucht sich der Geschädigte nicht auf Reparatur und Ersatz des Minderwertes einlassen und kann einen Neuwagen als Ersatz verlangen, sofern das Fahrzeug weniger als 1.000 km Fahrleistung aufweist, maximal 1-2 Monate alt ist und es zu einer erheblichen Beschädigung beim Unfall gekommen ist. In Ausnahmefällen kann ein Anspruch auch bei höherer Fahrleistung bestehen, wenn eine vollständige Wiederherstellung ohne bleibende Mängel nicht möglich ist, wobei ein geringer Abschlag auf den Neuwagenpreis hinzunehmen ist.

Die Schadensberechnung erfolgt auch für den Fall, dass sich der Geschädigte als Ersatz keinen Neuwagen kauft. Das beschädigte Fahrzeug fällt durch die Ersatzzahlung der Versicherung des Schädigers zu.

Haftung bei Probefahrt

Sinn und Zweck der Testfahrt ist es, etwaige Schäden am Fahrzeug festzustellen bzw. sich von der Gebrauchsfähigkeit eines Fahrzeugs zu überzeugen. Bevor der Entschluss zum endgültigen Vertragsabschluss gefasst wird, führt der potenzielle Käufer daher normalerweise eine

Probefahrt durch. Als Käufer sollte man sogar auf eine Probefahrt bestehen. Fraglich ist, wer haftet, falls es dabei zu einem Schaden am Vorführwagen kommt.

Führt der Kunde eines Autohändlers eine Probefahrt durch, so ist der Wagen in der Regel besonders versichert. In diesem Zusammenhang hat das OLG Koblenz entschieden (13.01.2003 – Az: 12 U 1360/01), dass bei der Probefahrt eines auf dem Betriebsgelände eines Autohändlers zum Verkauf abgestellten Fahrzeugs von einer stillschweigenden Haftungsfreistellung zugunsten des Fahrers für den Fall auszugehen ist, dass das Fahrzeug infolge leichter Fahrlässigkeit beschädigt wird. Der Kunde haftet hier nur, sofern ein Schaden am Testwagen vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht wird. Anderes gilt nur für den Fall, dass der Händler vor der Testfahrt ausdrücklich hierauf hinweist. Soll eine Haftungsvereinbarung abgeschlossen werden, so ist es wichtig, sich die Bedingungen genau durchzulesen.

Ist allerdings der Verkäufer kein Händler, sondern soll von privater Hand gekauft werden, so gilt nichts anderes, als wenn man sich von einem Freund ein Auto leiht: Man haftet für alle Schäden voll, d.h. auch schon bei leichter Fahrlässigkeit, da in einem solchen Fall nicht davon ausgegangen werden kann, dass eine Vollkaskoversicherung besteht. Es ist daher sinnvoll, eine schriftliche Haftungsvereinbarung abzuschließen, die u.a. auch den möglichen Verlust des Schadensfreiheitsrabatts regelt.

Benutzung von Radarwarngeräten strafbar

Seit dem 1. März 2002 ist die Benutzung von Radarwarngeräten in Kraftfahrzeugen bußgeldbewehrt. Verboten ist die Benutzung, aber auch bereits das betriebsbereite Mitführen von Warngeräten, die polizeiliche Geschwindigkeitskontrollen anzeigen oder stören. Wer künftig mit einem solchen Gerät erwischt wird, muss ein Bußgeld von 75 Euro zahlen. Außerdem werden vier Punkte im Flensburger Verkehrssünderregister fällig.

Kanzlei-Service

Verkehrsrechts-App für iPhone



Den Nutzern von iPhones empfehlen wir die App Verkehrsrecht von Law Connect. Diese enthält Antworten auf häufige Fragen, insbesondere auch im Zusammenhang mit einer Verkehrsordnungs-

widrigkeit oder einem Verkehrsunfall. So können Sie schnell nachsehen, wie lange man an einer Unfallstelle warten muss, wenn der Unfallgegner nicht vor Ort ist oder welche Zahlungen der gegnerische Haftpflichtversicherer zu erbringen hat. Wir sind zudem als Kanzlei in der ebenfalls erhaltenen Anwaltsliste zu finden, so dass Sie auch unsere Kontakte immer sofort zur Hand haben.

Anwalts-Joker für alle Fälle



Neu bei Dietze & Partner ist der Anwalts-Joker, der auf der Vorderseite 2 goldene Regeln im Zusammenhang mit einem Verkehrsunfall oder einer Polizeikontrolle und auf der Rückseite auszugsweise den aktuellen Bußgeldkatalog für Geschwindigkeitsüberschreitungen enthält. Den Joker gibt es in Form einer Plastik-Card kostenfrei über unsere Kanzlei. Einzelheiten unter www.anwaltsjoker.de.

Der etwas andere Beitrag

Statt unseres traditionellen Interviews möchten wir Sie diesmal mit einem anderen Thema unterhalten:

Zum Jahreswechsel fassen die meisten Menschen gute Vorsätze – um drei Monate später meist gleich wieder zu scheitern. Einer unserer liebsten Neujahrs-Vorsätze: mehr Sport treiben.

Warum scheitern wir fast immer bei der Umsetzung? Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, sprechen wir mit René Weber, Inhaber der Firma Design Company in Olbernhau und ausgebildeter Triathlon-Trainer.

Herr Weber, können Sie sich zunächst kurz vorstellen?

René Weber: Ich bin 40 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder und arbeite hauptberuflich als Grafiker in der Werbebranche. Nebenbei treibe ich Ausdauersport, bin ausgebildeter Triathlon-Trainer und betreue einige Volkssportler bei der Umsetzung ihrer sportlichen Vorhaben.



Herr René Weber

Bild: Kristian Hahn, Fotoatelier Hermann Schmidt

Aha, wenn dem so ist, können Sie uns sicher die Frage beantworten, weshalb die meisten an den klassischen Neujahrsvorsätzen, z. B. mehr Sport zu treiben, scheitern?

René Weber: Ja, das liegt meist daran, dass die Vorsätze zu pauschal gefasst werden und keine konkreten, auch kontrollierbaren, Ziele gefasst werden. Wer etwas mehr Sport treiben will, sollte einen konkreten Plan aufstellen, und zwar einen realistischen.

Wer dann diesen Plan konsequent, mit der nötigen Disziplin umsetzt, hat natürlich größere Erfolgsaussichten als derjenige, der schlicht „mehr Sport“ machen möchte.

Was wäre denn ein Trainingsziel für einen Einsteiger, der sagen wir normal sportlich, aber etwas aus der Form gekommen ist?

René Weber: Pauschal lässt sich dies schwer beantworten, es kommt insoweit auf die körperlichen Voraussetzungen und natürlich auf den vorhandenen Fitness-Zustand an. Hier macht es einen großen Unterschied, ob jemand nach längerer Sportpause wieder anfangen will, oder noch nie Sport gemacht hat. Für einen sagen wir aktiven, gesunden und nicht übergewichtigen Anfänger wäre ein 5-Kilometer-Lauf ein erstes ideales Trainingsziel, vielleicht verbunden mit einem Wettkampf als Höhepunkt nach einigen Monaten.

Was muss denn da an Ausdauer trainiert werden?

René Weber: Richtig lange Läufe über 20-30 Kilometer, wie bei einer Marathon-Vorbereitung, sind für ein Fünf-Kilometer-Rennen überflüssig. Für den Fünfer reicht es, wenn Sie einmal in der Woche eine Ausdauereinheit von 60 bis 90 Minuten in Ihrem „Wohlfühl-Tempo“ laufen.

Muss man auch Schnelligkeit trainieren?

René Weber: Ja, um auf der relativ kurzen Strecke schneller zu werden, müssen Sie im Training auch einmal flotter laufen, als im Wettkampf. Das funktioniert am besten durch Intervalltraining. Die Belastungsphasen liegen dabei zwischen 200 und 400 Metern, um vor allem Ihr Maximaltempo zu

trainieren. Auf einer Stadionbahn können Sie Zeit und Strecke ideal steuern.

Und wie wird das Wettkampftempo trainiert?

René Weber: Einmal in der Woche sollten Sie einen sogenannten Tempolauf absolvieren, um über eine längere Strecke ordentlich aufs Gas zu treten und die Wettkampfhärte zu gewinnen. Wählen Sie ein Tempo, das Sie zunächst ungefähr eine halbe Stunde durchhalten.

Sollte man nach einem Trainingsplan trainieren?

René Weber: Das ist aus meiner Sicht zu empfehlen. Wie gesagt hat derjenige, der einen konkreten Plan hat, an dem er sich orientieren kann, bessere Chancen, seine guten Vorsätze umzusetzen.

Wie sieht denn ein solcher Plan aus?

René Weber: Der muss individuell ausgearbeitet werden, je nach den körperlichen Voraussetzungen und den Zielen des Anfängers. Wer einigermaßen aktiv ist, für den könnte ein Trainingsplan etwa so aussehen:

Tag	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Mo	Pause	Pause	Pause
Di	6x400 m	8x200 m	7x400 m
Mi	30 min	30 min	30 min
Do	30 min Tempo	35 min Tempo	40 min Tempo
Fr	Pause	Pause	Pause
Sa	30 min	30 min	30 min
So	60 min	75 min	80 min

Tag	4. Woche	5. Woche	6. Woche
Mo	Pause	Pause	Pause
Di	10x200 m	8x400 m	6x200 m
Mi	30 min	30 min	30 min
Do	40 min Tempo	40 min Tempo	Pause
Fr	Pause	Pause	20 min
Sa	30 min	30 min	Pause
So	85 min	90 min	Wettkampf

Wir bedanken uns für das Gespräch und hoffen, dass der eine oder andere unserer Mandanten mit seinen guten Vorsätzen nicht scheitert, sondern vielleicht im Verlauf des Jahres 2012 einen erfolgreichen 5-km-Lauf absolviert.



QUALITÄTS-MANAGEMENT
ISO 9001:2008

facebook®

Klicken Sie uns an!

