



Laufen



Kurs I: Tempotraining für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle wettkampforientierten Läufer/innen, die schneller das Ziel erreichen wollen und bereits mindestens 60 Minuten am Stück laufen können. Gemäß dem Motto „*Nur wer hart trainiert, wird es im Wettkampf leichter haben*“, bietet dieser Laufkurs ein Intervalltraining zur Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Ergänzt wird das Training durch Lauf-ABC und speziellen Athletikübungen zur Verbesserung des Laufstils.

| | |
|----------------------|--|
| Kursbeginn: | Donnerstag, 05.04.2018 |
| Kursdauer: | 10 Einheiten – 1x wöchentlich donnerstags |
| Uhrzeit: | 19.00 -20.30 Uhr |
| Treffpunkt: | Sportplatz am Schulzentrum Schützenstr. 53, 21255 Tostedt |
| Gruppengröße: | mindestens 10 Teilnehmer |
| Kursgebühr: | 30,00 €/Teilnehmer |

Kurs II: Laufkurs für Einsteiger „Laufend Fit“ von 0 auf 30

Dieser Kurs ist nicht leistungs- sondern gesundheitsorientiert. Wir laufen langsam, locker und leicht. Der Einstieg in das Lauftraining erfolgt ganz sanft. Geh- und Laufphasen wechseln sich ab. Kontinuierlich werden die Laufphasen gesteigert und die Gehphasen verringert. Jeder Teilnehmer wird am Ende des Kurs 30 Minuten ohne Pause laufen können. Die Zeit zählt – nicht die Kilometer. Das Laufprogramm wird ergänzt durch Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen.

| | |
|----------------------|--|
| Kursbeginn: | Montag, 26.03.2018 |
| Kursdauer: | 24 Einheiten – 2x wöchentlich montags und donnerstags |
| Uhrzeit: | 18.00 – 19.00 Uhr |
| Treffpunkt: | Sportplatz am Schulzentrum Schützenstr. 53, 21255 Tostedt |
| Gruppengröße: | mindestens 10 Teilnehmer |
| Kursgebühr: | 72,00 €/Teilnehmer |

Information und Anmeldung für beide Laufkurse:

Maren Dux (Lauftherapeutin) E-Mail: maren.dux@web.de
Telefon: 0176-72478288

oder in der Geschäftsstelle Telefon: 04182-21172