



# Laufen



## 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.

<b>Kursbeginn:</b>	Donnerstag, 28.03.2019
<b>Kursende:</b>	Donnerstag, 27.06.2019
<b>Kursdauer:</b>	24 Einheiten – 2x wöchentlich donnerstags und montags
<b>Uhrzeit:</b>	18.00 – 19.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Sportplatz am Schulzentrum Schützenstr. 53, 21255 Tostedt
<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 10 Teilnehmer
<b>Kursgebühr:</b>	72,00 €/Teilnehmer

**Infoabend zum Laufkurs: Dienstag, 19.03.2019 um 19.00 Uhr  
im Clubraum, Tostedter Str. 20, Todtglüsingener**

Zudem empfehlen wir den Teilnehmern sich im Vorfeld durch einen ärztlichen Check-up ihre körperliche Gesundheit bescheinigen zu lassen.



### Information und Anmeldung:

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

oder in der Geschäftsstelle  
Telefon: 04182-21172