

In 10  
Wochen von  
Null auf  
30 Minuten!

# Laufen ist Leben und Leben ist Laufen

Kurs für Laufanfänger und Wiedereinsteiger

**BEGINN:** 14.05.2024 | 18:00 Uhr

**TREFFPUNKT:** Herrengarten | Sporthalle Bäckerengang  
Jeweils dienstags 18:00 Uhr & freitags 17:00 Uhr

**KOSTEN:** 60 € | 30 € für Vereinsmitglieder

Jetzt online anmelden:

<https://atsv-stockelsdorf.de/sportangebote/lauftreff-sportwandern-leichtathletik/>



**KONTAKT**

**E-Mail:** [lauftreff@atsv-stockelsdorf.de](mailto:lauftreff@atsv-stockelsdorf.de)

**Telefon & WhatsApp:** 01515 - 24 25 781

[www.atsv-stockelsdorf.de](http://www.atsv-stockelsdorf.de)



# Herzlichen Glückwunsch zu deinem Entschluss mit dem Laufen zu beginnen oder nach einer Pause wieder einzusteigen!

Ein Laufkurs ist eine großartige Möglichkeit die richtige Technik zu erlernen, deine Fitness zu verbessern und motiviert zu bleiben.

**ZIELGRUPPE:** Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Auch Wiedereinsteiger, die ihre Laufgewohnheiten auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

Gemeinsam motiviert ihr euch gegenseitig und teilt eure Fortschritte.

**DAUER:** Der Kurs erstreckt sich über 10 Wochen. Dies ermöglicht eine schrittweise Steigerung der Laufintensität und -dauer.

## **INHALTE:**

- **Grundlagen des Laufens:** Ausgebildete Betreuer vermitteln die richtige Lauftechnik, Atmung und Körperhaltung.
- **Aufwärmen und Abkühlen:** Die Bedeutung von Aufwärmübungen vor dem Laufen und Dehnübungen danach.
- **Trainingsplan:** Ein strukturierter Plan, der sowohl Lauf- als auch Gehphasen enthält, um die Ausdauer zu steigern.
- **Betreuung:** Die Betreuer gehen auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer ein und geben individuelle Tipps.

**AUSSTATTUNG:** Sportkleidung, Laufschuhe empfohlen.