

## Sommerakademie: Wer wagt den Schritt ins Läuferleben?

Sommerakademie: Wer wagt den Schritt ins Läuferleben? Lauftraining für Anfänger/innen

Gesundheit und Wohlbefinden sind die höchsten Güter. Lassen Ihnen der moderne Lebensstil und die Alltagshektik zu wenig Zeit für Bewegung? Der langsame Dauerlauf ist ein gutes Mittel zum Stressausgleich, zur Entspannung und ein wirksamer Schutz gegen viele Krankheiten. Nach einem Warm-up laufen Sie unter fachlicher Leitung über Asphalt, durch Felder, Wiesen und kleine Waldstücke. Lauf-, Koordinations- und Dehnübungen runden das Training ab. Ebenso erhalten Sie u.a. Tipps zu Lauftechnik, Laufstil, individueller Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe. Es wird empfohlen ein bis zwei Mal pro Woche zusätzlich zum Kurs zu üben. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Der Kurs eignet sich für Laufanfänger/innen, die das Ziel haben, einmal 5 km ohne Geh-Pause oder 30 Minuten laufen zu können. Für Fragen steht der Kursleiter unter Tel. 0163 1423221 gerne zur Verfügung. \_\_\_\_\_ Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen.

Dozent(en):	Schüler, Rolf
Veranstaltungsort:	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 17.08.2020 - Mo. 19.10.2020
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	76,68 € (57,51 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine		
17.08.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
24.08.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
31.08.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
07.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
14.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
21.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
28.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
05.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
12.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
19.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz