

## Sommerakademie: Wer wagt den Schritt ins Läuferleben - für Fortgeschritt

Sommerakademie: Wer wagt den Schritt ins Läuferleben? Lauftraining für Fortgeschrittene

Gesundheit und Wohlbefinden sind die höchsten Güter. Lassen Ihnen der moderne Lebensstil und die Alltagshektik zu wenig Zeit für Bewegung? Der 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 auf Asphalt, durch Felder, Wiesen und kleine Waldstücke. Kleine Tempoeinheiten, Lauf-, Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Training ab. Ebenso erhalten Sie u.a. Tipps zu Lauftechnik, Laufstil, pulsgesteuertem Laufen, 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. Voraussetzung für diesen Kurs ist 5 km oder 30 Minuten ohne Pause laufen zu können. Ziel ist es, einmal 10 km oder 60 min. ohne Geh-Pause 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):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 18.08.2020 - Di. 20.10.2020
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	76,68 € (57,51 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

18.08.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
25.08.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
01.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
08.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
15.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
22.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
29.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
06.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
13.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
20.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz